ufs.com
Unilever Food Solutions

VALMISTA MAAILMAN PARHAITA RUOKIA!

Etsitkö uusia ideoita keittiöösi? Kaipaavatko asiakkaasi uusia makuja? Siinä tapauksessa olet tervetullut mukaamme ruokamatkalle maailman ympäri. Poimimme parhaat ideat maailman eri keittiöistä ja muokkasimme sen jälkeen reseptejä niin, että ruokia on vaivatonta valmistaa myös Suomessa käyttäen aineksia, joita on helposti saatavilla omasta tukkuliikkeestäsi.

Fiksu, fiksumpi, fiksuin!

Maapallolla merkityt reseptimme ovat ilmastoreilumpia kuin monet perinteiset suurkeittiö- ja ravintola-reseptit. Niiden CO_2e on yli 1,4 kg mutta enintään 2,4 kg annosta kohden.

Kahdella maapallolla merkittyjen reseptien ilmastovaikutus on huomattavasti pienempi kuin keskivertoreseptin. Niiden CO_2e on yli 0,7 kg mutta enintään 1,4 kg annosta kohden.

Ilmastolle parhaat reseptimme on merkitty kolmella maapallolla. Niiden CO_2e on enintään 0,7 kg annosta kohden.

CO_2e (hiilidioksidiekvivalentti) on suure, jolla mitataan kasvihuonekaasujen yhteenlaskettua ilmastovaikutusta.

MAKUMATKAN RESEPTIT

Kun painat nimeä, pääset suoraan reseptiin.
Kun painat kohdasta ⌂ pääset takaisin tälle sivulle.
Kun painat kohdasta ⊕ pääset kotisivuillamme olevaan reseptiin.

Salaatit

Keitot

Pääruoat

Kasvisruoat

Kastikkeet

ufs.com

Unilever Food Solutions

SALAATIT

Salaatteja ympäri maailmaa.

Salaattien maailma on rajaton - vain mielikuvitus asettaa rajat. Salaattien merkitys päivittäisessä ravitsemuksessa on merkittävä. Tiesitkö muuten, että monet lounasasiakkaat valitsevat ruokailupaikkansa juuri salaattipöydän perusteella? Pelkkä kurkku ja tomaatti ei enää kaikille riitä. Niinpä olemme koonneet teille suosikkireseptejämme ympäri maailmaa.

SALAATIT

Kun painat nimeä, pääset suoraan reseptiin.
Kun painat kohdasta ⌂ pääset takaisin tälle sivulle.
Kun painat kohdasta ⊕ pääset kotisivuillamme olevaan reseptiin.

Grillattua kananpoikaa Baharat ja taboulleh-salaattia

Havaijilainen katkarapusalaatti

Caesar-salaatti

Perunasalaatti pinaatista, paahdetusta tattarista ja punasipulivinegretistä

Vuohenjuusto-lehtikaalisalaattia ja kanelivinegrettiä

Juures-tattarisalaattia ja piparjuurikastiketta

Kasvis-vehnäsalaattia ja kermajuustokastiketta

Parsa-perunasalaattia ja yrttikastiketta

Caesar Japan

GRILLATTUA KANANPOIKAA BAHARAT JA TABOULEH-SALAATTIA

Baharat on arabiankielen sana, joka tarkoittaa maustetta. Tämä mausteseos on hyvin monikäyttöinen ja soveltuu monien eri raaka-aineiden ja ruokien maustamiseen. Tässä reseptissä sitä on käytetty broilerin maustamiseen.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton

Baharat-marinoitu broileri

30 g	Knorr Professional Paprikapyrettä
20 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
5 g	korianterin siemeniä, jauhettuna
5 g	juustokuminaa, jauhettuna
2 g	mustapippuria, rouhittu
2 g	kanelia, jauhettuna
5 g	kardemummaa, jauhettuna
1 g	neilikkaa, jauhettuna
10 g	suolaa
0,5 dl	Flora Aromiöljyä
1,5 kg	broilerin rintafileetä

Tabouleh-salaatti

0,3 kg	helmicouscousta vettä Knorr Professional kasvislientä
0,1 kg	minitomaattia, punaista, puolitettuna
0,1 kg	minitomaattia, keltaista, puolitettuna
0,1 kg	luumutomaattia, lohkottuna
0,1 kg	kurkkua, pilkottuna
0,15 kg	appelsiinin hedelmälihaa
50 g	granaattiomenan siemeniä
70 g	oliiveja, puolitettuna
	suolaa ja mustapippuria
	ehtipersilja

Yrttivinegretti

0,2 l	Hellmann's Sitruunavinegrettiä
10 g	persiljaa, tuoretta
10 g	korianteria, tuorettaw

Valmistus

1. Baharat-marinoitu broileri: Sekoita pyreet, kuivamausteet, suola ja Aromiöljy kulhossa.
2. Pyörittele broilerin rintafileet kauttaaltaan marinadissa ja anna marinoitua muutamia tunteja tai yön yli jääkaapissa.
3. Grillaa tai paista broilerit ja kypsennä 180 asteisessa kiertoilmauunissa 10-12 minuuttia, kunnes juuri ja juuri kypsiä.
4. Broilerit voi tarjoilla kylmänä tai kuumana.
5. Tabouleh-salaatti: Keitä helmicouscous kas visliemessä noin 20 minuutin ajan tai kunnes se on kypsää.
6. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja mausta suolalla sekä pippurilla.
7. Yrttivinegretti: Aja blenderillä tai sauvasekoittimella sitruunavinegretti ja yrtit tasaiseksi kastikkeeksi.
8. Säilytä kylmässä.

Viimeistely

1. Leikkaa broilerin rintafileet.
2. Kasaa salaatti, vinegretti ja broilerit kerroksittain tarjoiluastiaan.
3. Koristele tuoreilla yrteillä, grillatulla sitruunalla ja granaattiomenan siemenillä.
4. Tarjoile grillatun leivän ja hummuksen kera.

HAVAIJILAINEN KATKARAPUSALAATTI

Ananasta käytetään yleisesti Havaijilla ja se sopii mainiosti myös katkarapusalaattiin. Tämän salaatin kruunaa mausteinen kastike, joka toimii upeasti makean ananaksen kanssa.

WELCOME TO NORTH AMERICA

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

	Flora Aromiöljyä
1 kg	jättikatkaravun pyrstöjä
2 kg	ananasta, kuutioina
	suolaa ja mustapippuria
0,4 kg	tomaattia, lohkottuna
0,1 kg	salottisipulia, pieninä kuutioina
40 g	korianteria, leikattuna
0,2 kg	Hellmann's Real -majoneesia
0,1 kg	Knorr Pronto tomaattikastiketta
40 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä

Valmistus

1. Paista ravut ja ananas kuumalla pannulla.
2. Mausta suolalla sekä pippurilla.
3. Yhdistä tomaatit, salottisipulit ja korianteri.
4. Sekoita majoneesi, Pronto ja savuchilipyre.
5. Kokoa ainekset kerroksittain tarjoiluastiaan ja koristele korianterilla.

CAESAR-SALAATTI

Ceasar-salaatin loi herra nimeltään Caesar Cardini – italialainen ravintoloitsija, joka johti Meksikon Tijuanassa ravintolaa. Tarinan mukaan salaatti syntyi 4. heinäkuuta, kun tarjottavat olivat päässeet loppumaan ja kokki valmisti kiireesti jotain keittiön antimista. Asiakkaat kehuivat salaattia maasta taivaaseen ja näin syttyi uusi tähti gastronomian taivaalle. The International Society of Epicures Pariisissa nimesi salaatin Yhdysvaltojen parhaaksi reseptiksi 50 vuoden ajalta.

AINEKSET

10 hengelle
Vähälaktoosinen/Laktoositon

10	viipaletta vaaleaa leipää
0,1 l	Flora Aromiöljyä
20 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
10 g	Knorr Tahnamauste Timjamia
1 kg	romainesalaattia, revittynä
0,3 l	Hellmann's Caesar tai Rydbergs Caesar salaatinkastiketta
0,15 kg	parmesaania, raastettuna
	mustapippuria

Valmistus

1. Kuutioi leipä.
2. Sekoita Aromiöljy, valkosipulipyre ja timjamitahna keskenään.
3. Pyörittele leipäkuutiot mausteöljyssä.
4. Levitä uunipellille ja mausta suolalla. Paahda 200 asteisessa uunissa 7 minuuttia.
5. Kokoa salaattia ainekset kerroksittain tarjoilu astiaan.
6. Rouhi salaatin päälle mustapippuria.

PERUNASALAATTI PINAATISTA, PAAHDETUSTA TATTARISTA JA PUNASIPULIVINEGRETISTÄ

Ensimmäiset uudet perunat ovat kesän kohokohta kaikkialla Pohjoismaissa. Tässä reseptissä uudet perunat saavat kaverikseen tillin ja paahdetun tattarin.

Tour the NORDIC ISLES

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

Salaatti

0,1 kg tattaria
0,3 kg keltasipulia, hienonnettuna
Flora Aromiöljyä
1,2 kg uusia perunoita, pestynä
0,25 kg lehtipinaattia, tuoretta
0,1 kg tilliä, leikattuna
0,1 kg kevätsipulia, ohuina siivuina
suolaa ja mustapippuria

Punasipulivinegretti

0,1 l Hellmann's sitruunavinegrettiä
40 g punasipulia, hienonnettuna
hunajaa, suolaa ja mustapippuria

Valmistus

1. Salaatti: Keitä tattarit paketin ohjeen mukaan. Valuta ja jäähdytä.
2. Freesaa sipuleita pannulla, kunnes ovat kypsiä. Lisää tattarit loppuvaiheessa ja anna paistua hetken aikaa.
3. Keitä perunat suolavedessä napakan kypsiksi ja jäähtyä.
4. Viipaloi perunat.
5. Sekoita salaattiainekset keskenään.
6. Punasipulivinegretti: Sekoita ainekset ja mausta.
7. Tarjoile kastike salaatin kera.
8. Voit tarjoilla salaattia sellaisenaan tai esimerkiksi grillivartaiden kera.

VUOHENJUUSTO-LEHTIKAALISALAATTIA JA KANELIVINEGRETTIÄ

Uusi ja raikas versio vuohenjuustosalaattista. Kanelilla maustettu sitruunavinegretti tuo uutta ulottuvuutta tähän perinteiseen salaattiin. Rapeutta saadaan lehtikaalisipseistä.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

Lehtikaali

0,8 kg lehtikaalia, pilkottuna
0,2 dl Flora Aromiöljyä
suolaa

Salaatti

0,3 kg kurkkua, kuorittuna, siemenet poistettuna ja siivutettuna
0,3 kg minitomaatteja, puolitettuna
0,15 kg punasipulia, suikaleina
0,2 kg omenaa, ohuina siivuina
0,2 kg vuohenjuustoa, murennettuna
0,3 kg romainesalaattia, pilkottuna sitruunamelissa, lehtipersiljaa ja suolaa

Kanelivinegretti

0,25 l Hellmann's Sitruunavinegrettiä
10 g kanelia, jauhettuna
suolaa

Valmistus

1. Lehtikaali: Pyörittele lehtikaalit Aromiöljyssä.
2. Nosta pellille leivinpaperin päälle ja paahda puolipuhalluksella uunissa n. 5–8 minuuttia 160 asteessa.
3. Salaatti: Kasaa ainekset kerroksittain tarjoilu astiaan.
4. Mausta sitruunamelissalla, lehtipersiljalla ja suolalla.
5. Kanelivinegretti: Sekoita ainekset keskenään.
6. Tarjoile kastike salaatin kera.
7. Mausta suolalla.
8. Koristele salaatti rapeilla lehtikaalisipseillä.

JUURES-TATTARISALAATTIA JA PIPARJUURIKASTIKETTA

Pohjoisen valoisassa ja viileässä kesässä kasvavat maailman parhaat juurekset. Tässä salaatissa pohjoiset maut pääsevät kukoistamaan.

AINEKSET

10 hengelle
Gluteeniton

Salaatti

0,6 kg	tattaria
	Flora Aromiöljyä
0,4 kg	puna- ja keltajuurta
0,2 kg	sydänsalaattia
0,2 kg	punasipulia, suikaleina
10 g	piparjuurta, raastettuna
	suolaa ja mustapippuria
	krassia ja tilliä

Kurkku-retiisipikkelssi

0,1 l	väkiviinaetikkaa
0,2 l	kidesokeria
0,3 l	vettä
	suolaa
0,6 kg	kurkkua, kuorittuna ja n. ½ cm:n viipaleina
0,1 kg	retiisiä, ohuina siivuina

Piparjuurikastike

0,3 kg	Hellmann's Täysmajoneesia
0,1 dl	Knorr Fraichea
0,1 l	vettä
40 g	piparjuurta, raastettuna
10 g	Maille Dijon Originale Sinappia
	suolaa ja pippuria

Valmistus

1. Salaatti: Keitä tattari paketin ohjeen mukaan kypsäksi.
2. Valuta tattarit ja anna jäähtyä.
3. Sekoita Aromiöljyä tattarien joukkoon ja mausta suolalla.
4. Paahda tattareita 200 asteessa 10 minuuttia ja anna jäähtyä.
5. Kuori ja lohko juurekset.
6. Pyörittele juurekset Aromiöljyssä ja mausta suolalla sekä pippurilla.
7. Paahda 200 asteessa n. 20-25 minuuttia tai kunnes juurekset ovat pehmeitä. Lisää paahtamisen puolessa välissä sipuli.
8. Kurkku-retiisipikkelssi: Kiehauta etikka, sokeri, vesi ja suola. Jäähdytä.
9. Sekoita pikkelssiliemi kasvisten joukkoon.
10. Anna maustua hetken aikaa.
11. Piparjuurikastike: Sekoita kaikki ainekset keskenään
12. Mausta.

Tarjoilu

Kasaa salaatti, pikkelssi ja kastike kerroksittain. Koristele krassilla ja tillillä.

Tour the NORDIC ISLES

KASVIS-VEHNÄSALAATTIA JA KERMAJUUSTOKAS-TIKETTA

Tämä ruokaisa ja värikäs salaatti pitää sisällään vehnää, linssejä ja juuriselleriä. Kokonaisuuden täydentää kermainen kastike. Mainio salaatti niin lounaalle kuin juhlavampaankin tilaisuuteen.

AINEKSET
10 hengelle

Salaatti

0,4 kg	juuriselleriä, ½ cm:n kuutioina
0,1 kg	keltasipulia hienonnettuna
0,5 dl	Flora Aromiöljyä
0,2 kg	vehnää, keitettynä
0,2 kg	punaisia linssejä, keitettynä
10 g	kardemummaa, kokonaisena
20 g	Knorr Kasvisfonditiivistettä
0,2 kg	punasipulia, ohuina suikaleina
	valkoviinietikkaa
	lehtipersiljaa
	suola ja mustapippuri

Kermajuustokastike

0,2 kg	Hellmann's Täysmajoneesia
0,1 dl	Knorr Fraichea
0,1 kg	täyskermajuustao, raastettuna
0,3 dl	vettä
	suolaa ja pippuria

Valmistus

1. Salaatti: Pyörittele pilkotut juurisellerit ja keltasipulit Aromiöljyssä. Mausta suolalla ja pippurilla.
2. Paahda juurisellereitä ja sipuleita 180 asteessa uunissa, kunnes on kypsiä. Jäähdytä.
3. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja mausta.
4. Kermajuustokastike: Sekoita ainekset keskenään sauvasekoittimella.
5. Tarjoile kastike salaatin kera.

PARSA-PERUNASALAATTIA JA YRTTIKASTIKETTA

Keväisen raikas perunasalaatti, joka saa täyteläisen makunsa yrttikastikkeesta.

AINEKSET

10 hengelle
Gluteeniton

Salaatti

0,4 kg	puikulaperunoita, kuorittuna
	Flora Aromiöljyä
0,2 kg	keltasipulia, suikaleina
0,6 kg	vihreää parsaa, pilkottuna
0,4 kg	kurkkua, kuorittuna, siemenet poistettuna ja suikaloituna
0,2 kg	herneitä, pakasteesta ja sulatettuna
0,2 kg	friseesalaattia, revittynä
0,5 kg	lehtipinaattia, tuoretta
0,1 kg	herneenversoa
	suolaa

Yrttikastike

0,3 kg	Hellmann's Täysmajoneesia
0,1 l	Knorr Fraichea
0,1 l	vettä
50 g	persiljaa, leikattuna
50 g	tilliä, leikattuna
10 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
	mustapippuria

Valmistus

1. Salaatti: Siivuta puikulaperunat ja höyrytä ne nopeasti juuri ja juuri kypsiksi.
2. Mausta perunat suolalla ja Aromiöljyllä. Jäähdytä nopeasti.
3. Pyörittele sipulit sekä parsat Aromiöljyssä ja mausta suolalla.
4. Paahda 200 asteisessa uunissa 5-10 minuuttia, kunnes ovat napakan kypsiä.
5. Jäähdytä nopeasti.
6. Kasaa salaattiainekset kerroksittain tarjoiluastiaan.
7. Tarjoile yrttikastikkeen kera.
8. Yrttikastike: Aja raaka-aineet tasaiseksi kastikkeeksi.
9. Tarjoile salaatin kera.

CAESAR JAPAN

Klassinen Caesar taipuu moneksi – tämä versio vie matkalle Japaniin!

AINEKSET

10 hengelle

Salaatti

0,3 l	Hellmann's tai Rydbergs Caesar-kastiketta
20 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
1 kg	Leikattua Romaine-salaattia
0,3 kg	Leikattua Poksoyta
0,1 kg	Suolapähkinöitä
0,1 kg	Gari-inkiväärіä
0,1 kg	Leväsalaattia
	Punaista chiliä
	Thaibasilikaa

Valmistus

1. Sekoita Knorr Inkivääripyre Caesar-kastikkeen joukkoon.
2. Sekoita kastike salaatin ja poksoyn joukkoon.
3. Kasaa salaatti kerroksittain suolapähkinöiden, gari-inkiväärin ja leväsalaatin kanssa.
4. Koristele tuoreella chilillä ja thaibasilikalla.

KEITOT

Keitto maistuu ympäri vuoden.

Keitto maistuu yhtä hyvin tammikuun pakkasilla kuin kesähelteillä. Tässä muutama todella hyvä vaihtoehto muun muassa Aasiasta ja Etelä-Amerikasta.

KEITOT

Kun painat nimeä, pääset suoraan reseptiin.
Kun painat kohdasta ⌂ pääset takaisin tälle sivulle.
Kun painat kohdasta ⊕ pääset kotisivuillamme olevaan reseptiin.

Lasopy-kasviskeitto Madagaskarilta

Chorba bel hout - tomaattinen kalakeitto

Munakoisokeittoa ja hunaja-tuorejuustoa

Shaurabat adas - kuwaitilainen linssikeitto

Kananpoika-kikhernekeitto Jerusalem

New England clam chowder

Inkiväärillä ja chilillä maustettu kurpitsakeitto

Eteläamerikkalainen lime-bataattikeitto

Chupe - perulainen kalakeitto

Kuubalainen papu-lehtikaalikeitto

Punajuurikeittoa, turskaa ja Fraichea

Korealainen ramen

KEITOT

Kun painat nimeä, pääset suoraan reseptiin.
Kun painat kohdasta ⌂ pääset takaisin tälle sivulle.
Kun painat kohdasta ⊕ pääset kotisivuillamme olevaan reseptiin.

Kimchikeitto

Kasvis-ramen

Pho-keitto

LASOPY-KASVISKEITTO MADAGASKARILTA

Madagaskarin keittiö on sekoitus monista eri ruokakulttuureista. Saaren keittiö on melko mausteinen. Tässä keitossa maistuu sakay-maustekastike, jossa on makua ja luonnetta.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

2,5 l	vettä
60 g	Knorr Kasvisfonditiivistettä
0,9 kg	porkkanaa, pilkottuna
0,4 kg	naurista, pilkottuna
0,4 kg	purjoa, pilkottuna
0,4 kg	pakasteherneitä
0,5 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
50 g	Sakay-maustekastiketta
0,7 dl	limen mehua
	suolaa ja mustapippuria

Valmistus

1. Lisää kaikki ainekset kattilaan ja kiehauta.
2. Laske lämpöä ja anna porista hiljalleen tunnin ajan.
3. Anna jäähtyä hieman ja soseuta monitoimikoneessa sileäksi, melko paksuksi pyreeksi.
4. Kaada takaisin kattilaan ja lämmitä. Voit ohentaa keittoa halutessasi vedellä tai kasvisliemellä.
5. Mausta suolalla ja pippurilla.

CHORBA BEL HOUT - TOMAATTINEN KALAKEITTO

Ranskalaisen keittiön vaikutus näkyy edelleen tunisialaisessa keittiössä. Tässä ruoassa on vaikutteita molemmista keittiöistä ja tulos on huumaavan mausteinen keitto. Kalan voin valita saatavuuden mukaan.

AINEKSET

10 henkilölle
Maidoton, Gluteeniton

0,25 kg	keltasipulia, hienonnettuna
0,75 kg	punaista paprikaa, pilkottuna
0,1 l	oliiviöljyä
0,1 kg	tomaattipyreetä
70 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
10 g	juustokuminaa
0,5 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
2,5 l	vettä
60 g	Knorr Kalafonditiivistettä
	suolaa ja pippuria
1 kg	vaaleaa kalaa, paloina
	persiljaa, leikattuna

Valmistus

1. Kuullota keltasipuleita ja paprikaa oliiviöljyssä, kunnes kasvikset ovat pehmenneet.
2. Lisää tomaattipyre, valkosipuli ja juustokumina, freesaa vielä minuutin ajan.
3. Lisää Tomatino, vesi ja fondi. Anna kiehua 10 minuuttia.
4. Mausta suolalla ja pippurilla.
5. Lisää kala ja anna porista hiljalleen, kunnes kala on kypsää.
6. Lisää persilja ja tarjoile.

VISIT THE MIDDLE EAST

MUNAKOISOKEITTOA JA HUNAJA-TUOREJUUSTOA

Munakoisoa käytetään laajalti Lähi-Idän alueella. Paikallisilta toreilta munakoisoa löytyy lukuisissa eri muodoissa ja väreissä. Tämä melko vaatimattoman oloinen raaka-aine taipuu yllättävän moneen muotoon. Tällä reseptillä saat täyteläisen ja upean makuisen keiton, joka sopii niin kesään kuin talveenkin.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

Keitto

1 kg	munakoisoa
0,4 kg	sipulia
0,5 dl	Flora Aromiöljyä
10 g	juustokuminaa
30 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
10 g	Knorr Tahnamauste Timjamia
35 g	Knorr Professional Kanalientä
1,2 l	vettä
0,3 l	Knorr Ruoka laktoositonta

Hunaja-tuorejuusto

0,1 kg	Crème Bonjour Naturel tuorejuustoa
0,1 l	Knorr Kuohu Laktoositonta
0,4 dl	sitruunamehua
20 g	hunajaa
20 g	Maille Dijon Originale Sinappia
	suola ja mustapippuri

Valmistus

1. Puolita munakoisot pitkittäin ja suolaa leikkuupinnat.
2. Laita munakoisopuolikkaat lihapuoli ylöspäin uunipellille.
3. Paahda 170 asteisessa uunissa 40 minuuttia, kunnes paahtuneita ja kypsiä.
4. Siivuta sipulit ja hauduta ne kattilassa Aromiöljyssä miedolla lämmöllä kypsiksi.
5. Kaavi munakoison sisus lusikalla ja heitä kuoret pois.
6. Laita munakoison sisus sipuleiden sekaan kattilaan ja lisää juustokumina. Freesaa miedolla lämmöllä vielä pari minuuttia.
7. Lisää maustetahnat, kanaliemi ja vesi.
8. Keitä miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia.
9. Lisää Knorr Ruoka ja kiehauta.
10. Aja blenderillä tai sauvasekoittimella tasaiseksi ja mausta suolalla ja pippurilla.
11. Hunaja-tuorejuusto: Sekoita ainekset keskenään ja mausta.

Viimeistely

0,1 kg	minitomaattia, puolitettuna
50g	auringonkukansiemeniä, paahdettuna

Koristele keitto tomaateilla, siemenillä ja hunajatuore-juustolla ja tarjoile rapean leivän kera.

SHAURABAT ADAS - KUWAITILAINEN LINSSIKEITTO

Linssikeitot ovat hyvin suosittuja Lähi-Idän alueella. Tämä keitto on ravitseva, täyttävä ja erittäin maukas. Perinteisesti linssikeittoa syödään Ramadanin aikana.

VISIT THE MIDDLE EAST

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

	Flora Aromiöljyä
0,3 kg	sipulia, hienonnettuna
2 kpl	kanelitankoa
4 g	juustokuminaa, jauhettuna
2 g	kurkuma, jauhettuna
2,3 l	vettä
30 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
90 g	Knorr Professional Kasvislientä
0,45 kg	punaisia linssejä
0,3 dl	sitruunamehua
0,45 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
	suolaa ja mustapippuria
	mantelia ja lehtipersiljaa

Valmistus

1. Kuumenna Aromiöljy kattilassa.
2. Kuullota sipuleja viiden minuuttia ajan.
3. Lisää kuivamausteet ja kuullota vielä minuutin ajan.
4. Lisää vesi, valkosipuli, kasvisliemi ja huuhdotut linssit.
5. Keitä kunnes linssit ovat juuri kypsiä.
6. Lisää kypsytyksen loppuvaiheilla sitruunamehu ja Tomatino.
7. Mausta suolalla ja pippurilla.
8. Viimeistele keitto paahdetuilla manteleilla ja leikatulla lehtipersiljalla.

KANANPOIKA-KIKHERNEKEITTO JERUSALEM

Juutalaisessa keittiössä kanakeitolla on merkittävä rooli. Kanakeitto on juhlaruoka, josta löytyy yhtä monta reseptiä, kuin on tekijää. Tällä reseptillä saat maistuvan ja terveellisen keiton.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

0,30 dl	Flora Aromiöljyä
0,15 kg	sipulia, pilkottuna
0,30 kg	porkkanaa, kuutioituna
0,10 kg	varsiselleriä, kuutioituna
0,15 kg	fenkolia, kuutioituna
4 g	juustokuminaa, jauhettuna
3 g	kurkumaa, jauhettuna
50 g	Knorr Professional Paprikapyrettä
50 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
50 g	Knorr Professional Kanalientä
1,40 l	vettä
0,3 kg	kikherneitä, keitetty ja huuhdottu
0,4 kg	broileria, kypsä ja kuutioitua
0,05 kg	minipinaattia
	sumakkia

Valmistus

1. Kuumenna Aromiöljy kattilassa
2. Kuullota kasviksia viiden minuutin ajan.
3. Lisää kuivamausteet ja kuullota vielä minuutin ajan.
4. Lisää maustepyreet, kanaliemi ja vesi.
5. Keitä kunnes kasvikset ovat lähes kypsiä.
6. Lisää kuutioitu kananpoika, kikherneet ja minipinaatti. Kiehauta ja mausta suolalla sekä pippurilla.
7. Ripottele keiton pinnalle vielä sumakkia.

NEW ENGLAND CLAM CHOWDER

Uuden-Englannin rannikko on simpukoiden ja äyriäisten ystävien paratiisi. Kirkkaissa ja puhtaissa vesissä viihtyy monia erilaisia simpukkalajeja. Rannikolla on kalastettu vuosisatoja ja intiaanit käyttivät hienoimpia simpukankuoria maksuvälineinä. Yksi rakastetuimmista ruoista on Clam Chowder, joka on saanut nimensä vanhan ranskalaisen chaudiereksi kutsutun padan mukaan.

WELCOME TO NORTH AMERICA

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

0,1 l	Flora Aromiöljyä
0,3 kg	keltasipulia, pilkottuna
0,25 kg	savukylkeä, pienenä kuutiona
0,75 kg	perunaa, kuutioituna
0,15 dl	Knorr Kalafonditiivistettä
3 l	vettä
2 l	Knorr Ruoka laktoositonta
4 kg	sinisimpukoita
	suolaa ja pippuria

Valmistus

1. Puhdista ja varmista simpukoiden kunto.
2. Lämmitä Aromiöljy kattilassa ja lisää keltasipulit sekä savukylki.
3. Kuullota, kunnes sipulit ovat kypsyneet.
4. Lisää perunat ja kuullota vielä hetki.
5. Lisää kalafondi ja vesi. Keitä, kunnes perunat ovat melkein kypsiä.
6. Lisää Knorr Ruoka ja mausta suolalla sekä pippurilla. Kiehauta.
7. Lisää simpukat ja keitä n. viisi minuuttia, kunnes simpukat ovat avautuneet.
8. Tarjoile keitto rapean leivän kera.

INKIVÄÄRILLÄ JA CHILILLÄ MAUSTETTU KURPITSAKEITTO

Keittoruoat ovat Ecuadorille tyypillisiä. Yksi suosituimmista on kurpitsakeitto, joka valmistetaan calabaza-kurpitsasta. Se on pieni ja pitkulainen vihreä kurpitsa, jonka hedelmäliha on oranssia. Pohjoismaissa on helpointa käyttää myskikurpitsaa, joka sopii mainiosti myös tähän reseptiin.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

	Flora Aromiöljyä
2 kg	myskikurpitsaa kuorittuna ja ilman siemeniä
0,15 kg	sipulia hienoksi silputtuna
0,35 kg	happamia omenoita kuorittuna ja lohkottuna
2 l	vettä
0,8 dl	Knorr Kanafonditiivistettä
1 dl	Knorr Kuohu laktoositonta
0,6 dl	puristettua sitruunan mehua
4 g	sitruunankuorta hienoksi raastettuna
15 g	Knorr Professional Savuchiliprettä
40 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
24 g	valkosipulia silputtuna

Tarjoiluun

50 g	paahdettuja kurpitsan siemeniä
10 g	tuoretta korianteria silputtuna

Valmistus

1. Kuullota sipulia, kurpitsaa ja omenaa öljyssä 5 minuuttia. Sekoita seosta aina välillä. Lisää vesi ja kanafondi. Anna hautua kunnes kurpitsa on pehmeää n. 20 minuuttia.
2. Lisää Knorr Kuohu, sitruunamehu, sitruunan kuori, valkosipuli, inkivääri ja kanafondi. Kiehauta keitto. Aja keitto tasaiseksi sauvasekoittimella.
3. Ripottele keiton päälle paahdettuja kurpitsan-siemeniä ja tuoretta korianteria. Keiton kanssa maistuu myös vastapaistettu leipä ja juusto.

EXPLORE SOUTH AMERICA

ETELÄAMERIKKALAINEN LIME-BATAATTIKEITTO

Ensimmäiset merkinnät bataatista löytyvät Perusta n. 750 eKr. Eurooppaan bataatti saapui vuonna 1492 Christopher Columbuksen mukana. Bataattia ja perunaa käytetään Etelä-Amerikassa yleisesti ruoanlaitossa. Jos haluat kasvisversion, korvaa kanafondi kasvisfondilla.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

	Flora Aromiöljyä
0,25 kg	sipulia hienonnettuna
1,8 kg	bataattia kuorittuna ja kuutioituna
2,4 l	vettä
40 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
2 g	anchoa, mietoa chilijauhetta
0,6 dl	Knorr Kanafonditiivistettä
3	laakerinlehteä
0,75 dl	limen mehua
	suolaa ja pippuria

Valmistus

1. Kuullota sipuleita 10 minuutin ajan.
2. Lisää bataatti kuutiot, kuullota vielä viisi minuuttia.
3. Lisää vesi, valkosipulipyre, chili, fondi ja laakerinlehdet.
4. Keitä hiljalleen, kunnes bataatit ovat kypsiä.
5. Nosta laakerinlehdet pois ja soseuta keitto sileäksi.
6. Mausta keitto limen mehulla, suolalla ja pippurilla.
7. Tarjoa keitto granaattiomenan siementen, Knorr Fraichen ja korianterin kera.

Viimeistelyyn

Granaattiomenan siemeniä, Knorr Fraichea ja tuoretta korianteria.

EXPLORE SOUTH AMERICA

CHUPE – PERULAINEN KALAKEITTO

Tämä perulainen kalakeitto on sekä värikäs, että täynnä makuja. Perulaiset kutsuvat keittoa nimellä chupie. Chupie tarkoittaa keittoa, jossa on monia ainesosia. Siirtomaa-ajan Perussa chupie oli tyypillinen lounaskeitto.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

	Flora Aromiöljyä
0,1 kg	sipulia, kuutioina
0,5 kg	bataattia kuutioina
0,5 kg	perunaa kuutioina
30 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
3 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
0,5 dl	Knorr Kalafonditiivistettä
1 l	vettä
1 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
0,3 l	Knorr Kuohua
90 g	Crème Bonjour Naturel tuorejuustoa
0,15 kg	maissia, tölkki tai pakaste
1 kg	vaaleaa kalaa, kuutioituna
	kevätsipulia, vihreää chiliä, tuoretta korianteria ja limen lohkoja.

Valmistus

1. Kuullota sipuleita 10 minuuttia.
2. Lisää bataatit ja perunat. Kuullota vielä viisi minuuttia.
3. Lisää maustepyreet, kalafondi, vesi ja Tomatino.
4. Keitä hiljalleen, kunnes perunat ja bataatit ovat kypsiä.
5. Lisää Knorr Kuohu sekä Crème Bonjour keiton joukkoon ja kiehauta.
6. Lisää maissit sekä kalakuutiot ja hautua noin viisi minuuttia.
7. Koristele keitto kevätsipulilla, chilillä ja tuoreella korianterilla.
8. Tarjoile keitto limelohkojen kera.

EXPLORE SOUTH AMERICA

KUUBALAINEN PAPU-LEHTIKAALIKEITTO

Maustepippuri ja korianteri tuovat tähän kuubalaiseen keittoon yllättävän makumaailman. Keitosta ei kannata tehdä täysin sileää vaan jättää siihen hieman sattumia. Perinteisesti keiton kanssa tarjoillaan keitettyä riisiä.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

	Flora Aromiöljyä
0,15 kg	sipulia, kuutioina
0,15 kg	vihreää paprikaa, kuutioina
20 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
2 g	korianteria, jauhettuna
1 g	maustepippuri, jauhettuna
1 g	juustokuminaa, jauhettuna
2	laakerinlehteä
0,38 kg	valkoisia papuja, yön yli liotettuna
0,4 dl	Knorr Kasvisfonditiivistettä
2,4 l	vettä
0,2 kg	lehtikaalia, pilkottuna limemehua, suolaa ja mustapippuria

Valmistus

1. Kuullota sipuleita ja paprikoita viiden minuutin ajan.
2. Lisää valkosipuli sekä kuivamausteet ja kuullota vielä pari minuuttia.
3. Lisää liotetut pavut, kasvisfondi ja vesi.
4. Keitä hiljalleen noin 50 minuuttia tai kunnes pavut ovat kypsiä.
5. Lisää pilkottu lehtikaali ja keitä vielä viisi minuuttia.
6. Ota laakerinlehdet pois ja soseuta keitto.
7. Mausta limenmehulla, suolalla ja pippurilla.
8. Tarjoa keiton kanssa Knorr Fraichea, avocadoa, tuoretta korianteria ja limelohkoja.

EXPLORE SOUTH AMERICA

PUNAJUURIKEITTOA, TURSKAA JA FRAICHEA

Huippuvuorten norjankielinen Svalbard-nimitys tarkoittaa muinaisnorjaksi kylmää reunaa. Karussa ja koskemattomassa luonnossa viihtyvät niin jääkarhut kuin peuratkin. Venäjän läheisyys on tuonut ruokaan omat vaikutteensa, mistä esimerkkinä on tämä punajuurikeitto, joka tarjoillaan turskan kanssa.

AINEKSET

10 hengelle
Vähälaktoosinen

	Flora Aromiöljyä
1,5 kg	punajuuria raastettuna
0,2 kg	punasipulia silputtuna
3 l	vettä
0,8 dl	Knorr Kasvisfonditiivistettä
30 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
2	laakerinlehteä
20 g	Knorr Tahnamauste Timjamia
20 g	puristettua sitruunan mehua
10 g	sitruunankuorta hienoksi raastettuna
0,5 kg	turskafileetä
0,5 l	Knorr Fraichea

Valmistus

1. Kuullota punajuuria ja sipuleita kattilassa Aromiöljyssä. Lisää vesi, kasvisfondi, valkosipulipyre, laakerinlehdet ja timjami tahnamauste. Kiehauta, pienennä lämpöä ja anna hautua, kunnes punajuuret ovat pehmeitä. Aja keitto tasaiseksi ja mausta suolalla sekä sitruunalla.
2. Lämmitä uuni 100 asteeseen. Leikkaa turska annospaloiksi ja aseta pellille. Ripottele suolaa kalan päälle ja paista turskat uunissa 40 asteiseksi.
3. Tarjoilu: Tarjoile kuuma keitto turskan ja Fraichen kanssa.

Tour the NORDIC ISLES

KOREALAINEN RAMEN

Ramen on herkullinen keitto, josta valmistetaan lukuisia eri muunnelmia Kiinassa, Japanissa ja Koreassa. Tämä korealainen versio on voimakkaasti maustettu ja todella ruokaisa.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon

5	kananmunaa
30 g	Flora Aromiöljyä
0,2 kg	sipulia hienoksi hienonnettuna
15 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
50 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
75 g	punaista chilitahnaa
2,5 l	vettä
50 g	Knorr Kanafonditiivistettä
0,8 kg	kypsiä Knorr Nuudeleita
0,25 kg	siitakesieniä viipaloituna
0,25 kg	enokisieniä
0,3 kg	korealaista kimchi-kaalisalaattia paloiteltuna
0,15 kg	pavunituja
0,25 kg	kiinankaalia suikaloituna
50 g	salaattisipulia suikaloituna
30 g	paahdettua sipulia
20 g	tuoretta korianteria silputtuna
30 g	paahdettuja seesaminsiemeniä

Valmistus

1. Kiehauta vesi kananmunia varten. Kun vesi kiehuu, laita munat veteen ja anna niiden kiehua täsmälleen 6 minuuttia ja 20 sekuntia. Nosta munat sen jälkeen heti pois vedestä ja jäähdytä nopeasti kylmässä vedessä..
2. Kuullota sipulia Aromiöljyssä noin 2 minuuttia. Lisää maustepyreet ja chilitahna. Lisää vesi ja kanafonditiiviste. Kiehauta liemi.
3. Kuori kananmunat ja halkaise ne terävällä veitsellä. Asettele nuudelit, sienet, kimchi, pavunidut, kiinankaali, salaattisipuli ja munanpuolikkaat tarjoilukulhoihin.
4. Tarjoilu: Kaada kuuma liemi nuudelien ja vihannesten päälle kulhoihin. Koristele paahdetulla sipulilla, korianterilla ja seesaminsiemenillä.

TAKE A TRIP TO ASIA

KIMCHIKEITTO

Tässä keitossa maistuu kaikki korealaisen keittiön perusmaut: tulisuus, happamuus, makeus ja umami. Halutessasi voit korvata tofun esimerkiksi ylikypsällä possulla.

AINEKSET

10 hengelle

1 kg	Kiinankaalia
1 l	Vettä
0,15 kg	Tummaa sokeria
0,3 l	Riisiviinietikkaa
	Tai
0,3 l	Valkoviinietikkaa
50 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
50 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
20 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
0,1 kg	Tomaattipyrettä
0,2 dl	Kalakastiketta
0,2 dl	Knorr Kasvisfonditiivistettä
10 g	Suolaa
0,3 kg	Tofua
	Tuoretta korianteria
	Seesaminsiemeniä

Valmistus

1. Leikkaa kiinankaali ja laita sivuun odottamaan.
2. Laita vesi, sokeri, etikka, pyreet, kalakastike ja kasvisfondi kattilaan, kiehauta ja mausta suolalla.
3. Lisää kiinankaalit liemeen ja keitä vartin verran.
4. Tarkista maku
5. Lisää kuutioitu tofu, leikattu korianteri ja seesaminsiemenet

TAKE A TRIP TO ASIA

KASVIS-RAMEN

Helppo ja maukas keitto Japanista. Vaihtamalla lientä ja proteiinia, voidaan ramenia varioida lukuisin eri tavoin.

AINEKSET
10 hengelle

Ramenliemi

2 l	Vettä
0,1 kg	Knorr Professional Kasvislientä
0,1 dl	Knorr Sienifonditiivistettä
30 g	Vaaleaa misotahnaa
10 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
0,2 dl	Miriniä (riisiviinietikkaa)
2 kpl	Kanelitankoja

Lisäkkeet ja viimeistely

300 g	Tofua
200 g	Porkkanaa
200 g	Fenkolia
100 g	Retiisiä
100 g	Soijapapuja
	Ituja

Valmistus

1. Ramenliemi: Laita liemiainekset kattilaan. Kiehauta.

1. Lisäkkeet ja viimeistely: Kuutioi tofu.

2. Siivuta porkkanat, fenkolit ja retiisit ohuiksi lastuiksi kylmään veteen.

3. Kasaa hyvin valutetut kasvikset ja tofu kulhoon kerroksittain.

4. Kaada kuuma ramenliemi juuri ennen tarjoilua kasvisten päälle.

5. Koristele leikatulla kevätsipulilla.

Lihaisamman version saat vaihtamalla tofun kananmunaan, possuun, nautaan tai broileriin sekä liemen Knorr Professional kana- tai härkäliemeen.

TAKE A TRIP TO ASIA

PHO-KEITTO

Pho-keitto on Vietnamin kansallisruoka. Vaihtamalla lientä ja proteiinia, voidaan phota varioida lukuisin eri tavoin.

AINEKSET

10 hengelle

Pho-liemi

2 l	Vettä
10 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
1 kpl	Kanelitankoja
0,1 kg	Knorr Professional Kanalientä
3 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
2 kpl	Tähtianista

Lisäkkeet ja viimeistely

200 g	Porkkanaa
200 g	Fenkolia
100 g	Retiisiä
300 g	Broilerin kypsää reisiliha
200 g	Pakasteherneitä
200 g	Minitomaatteja
	Tuoretta chiliä, korianteria ja kevätsipulia

Valmistus

1. Pho-liemi: Laita liemiainekset kattilaan. Kiehauta.

1. Lisäkkeet ja viimeistely: Ota nahka pois broilerista ja revi lihat suikaleiksi.

2. Siivuta porkkanat, fenkolit ja retiisit ohuiksi lastuiksi kylmään veteen.

3. Puolita minitomaatit.

4. Kasaa hyvin valutetut kasvikset ja broilerin liha kulhoon kerroksittain.

5. Kaada kuuma liemi juuri ennen tarjoilua kasvisten päälle.

6. Koristele leikatulla chilillä, korianterilla ja kevätsipulilla.

Vaihtamalla liemen kasvisversioon ja broilerin vaikkapa tofuun, saat muutettua keiton helposti kasvisversioksi.

TAKE A TRIP TO ASIA

PÄÄRUOAT

Uusia jännittäviä lämpimiä ruokia.

Patoja, curreja, pizzaa ja burgereita; lihaa, kalaa ja vegeä. Toimme maailmanympärimatkaltamme joukon jännittäviä lämpimiä ruokia. Mikä niistä houkuttelee sinua?

PÄÄRUOAT

Kun painat nimeä, pääset suoraan reseptiin.
Kun painat kohdasta ⌂ pääset takaisin tälle sivulle.
Kun painat kohdasta ⊕ pääset kotisivuillamme olevaan reseptiin.

Kenialainen kanapata Biryani

Wali wa Kukaanga - kenialainen paistettu riisi

Cape Malay - Afrikkalainen kanacurry

Marokkolaiset lihapullat tomaattikastikkeessa

Mtuzi wa Samaki, kalaa kookoscurryssa tansanialaiseen tapaan

Butter chicken

Biryani

Libanonilaiset lammas- tai broilerivartaat

Manakish, pizza lähi-idän tapaan

Haukiburgeri ja tahinimajoneesia

Lammasburgeri Bagdad ja Jajeekmajoneesia

Macaroni & cheese

PÄÄRUOAT

Kun painat nimeä, pääset suoraan reseptiin.
Kun painat kohdasta ⌂ pääset takaisin tälle sivulle.
Kun painat kohdasta 🌐 pääset kotisivuillamme olevaan reseptiin.

Biisoni-papupata

Jambalaya

Pulled pork, coleslaw ja barbequevinegretti

Kuubalainen picadillo

Kanatortillat, Picadillo

Liemessä kypsennettyä lohta, tillimajoneesia ja paahdettua kukkakaalia

Ahvenanmaalainen kalapannu

Hot Orient fried chicken

Caramel BBQ ribs

Korean BBQ pork cheek

Bibimbap

Bulgogi dogit

PÄÄRUOAT

Kun painat nimeä, pääset suoraan reseptiin.
Kun painat kohdasta ⌂ pääset takaisin tälle sivulle.
Kun painat kohdasta ⊕ pääset kotisivuillamme olevaan reseptiin.

Kimchiburger

Korealainen uuniperuna

Indonesialainen uuniperuna

Keltainen thai-kanacurry

Kanapullat Panang

Bulgogi

KENIALAINEN KANAPATA BIRYANI

Biryani on intialainen mausteseos, jota käytetään riisin maustamiseen. Keniassa sitä käytetään enimmäkseen patojen kastikkeena. Tämän mausteisen padan voi valmistaa kalasta, lihasta tai kasviksista.

AINEKSET

10 hengelle
Gluteeniton

Biryani-mausteseos

1 rkl	kanelia
1 rkl	kurkumaa
1 rkl	neilikkaa
1 rkl	mustapippuria
1 rkl	juustokuminaa
1 rkl	kardemummaa
1 rkl	korianteria

Marinoitu broileri

1 kg	broilerin paistileikettä, luutonta
0,2 l	Knorr Fraichea
30 g	Biryani-mausteseosta
0,5 dl	limen mehua
	suolaa

Kastike

0,1 l	Flora Aromiöljyä
0,4 kg	sipulia, kuutioina
5 g	kurkumaa, jauhettuna
20 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
20 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
10 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
0,2 kg	tomaattipyreetä
0,6 kg	Knorr Tomationo tomaattisurvosta
0,25 l	vettä
0,5 dl	Knorr kanafonditiivistettä
	suolaa

Valmistus

1. Biryani-mausteseos: Sekoita jauhetut mausteet keskenään.
2. Marinoitu broileri: Sekoita Knorr Fraiche, biryani-mausteseos, limemehu ja suola keskenään.
3. Pyörittele broilerinpalat marinadissa ja anna maustua pari tuntia, mutta mieluiten yön yli.
4. Paahda broilerit 220 asteisessa uunissa 10 minuuttia.
5. Kastike: Paista sipuleita Aromiöljyssä, kunnes ovat pehmenneet.
6. Lisää kurkuma, maustepyreet ja tomaattipyre.
7. Fressaa minuutin ajan.
8. Lisää Tomatino, vesi ja kanafondi.
9. Hauduta 15 minuuttia.
10. Lisää paahdetut broilerit ja broilerien paistoliemet joukkoon.
11. Hauduta vielä hetki ja mausta.
12. Tarjoile keitetyn riisi ja limenlohkojen kera.

WALI WA KUKAANGA – KENIALAINEN PAISTETTU RIISI

Riisiateriat ovat vauraiden kenialaisten suosikkeja.
Tämä kasvisversio maistuu pääruokana tai voit halutessasi tarjota sitä kalan tai lihan lisäkkeenä.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

0,1 l	Flora Aromiöljyä
0,25 kg	Sipulia, hienonnettuna
0,5 kg	Paprikaa, pilkottuna
0,5 kg	Kesäkurpitsaa, pilkottuna
50 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
50 g	Knorr Professional Currypyrettä
0,25 kg	Knorr Tomatino, tomaattisurvosta
5 kpl	Kananmunaa, kevyesti vatkattuna
1,5 kg	Kypsää riisiä
0,25 kg	Herneitä
70 g	Persiljaa
	Suolaa ja pippuria

Valmistus

1. Kuumenna Aromiöljy ja freesaa sipuleita, kunnes ovat kypsyneet.
2. Lisää paprikat sekä kesäkurpitsat ja freesaa vielä hetken aikaa.
3. Lisää valkosipuli, curry ja Tomatino. Hauduta hetken aikaa.
4. Lisää munat ja sekoita koko ajan.
5. Lisää lämmin riisi ja kuumenna kunnolla
6. Lisää herneet ja persilja.
7. Mausta suolalla ja pippurilla.

DISCOVER AFRICA

CAPE MALAY – AFRIKKALAINEN KANACURRY

Länsi-Kapille ja Etelä-Afrikalle on tyypillistä kap-malesialainen keittiö. Paikallinen keittiö on saanut vaikutteita Afrikasta, Malesiasta ja Indonesiasta. Cape Malay-kanacurry on maistuva kanapata, joka tarjoillaan herkullisen keltaisen riisin kanssa.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

Maustesekoitus

5 g	jauhettua kurkumaa
1 g	jauhettua valkopippuria
2 g	jauhettua korianteria
2 g	jauhettua juustokuminaa
2 g	jauhettua kardemummaa
1	kanelitanko puolitettuna

Curry

0,5 dl	Flora Aromiöljyä
0,15 kg	sipulia hienonnettuna
30 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
25 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
5	kokonaista mausteneilikkaa
10 g	punaista chiliä hienoksi silputtuna
0,7 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
0,5 l	vettä
0,5 dl	Knorr Kanafonditiivistettä
50 g	mangochutneya
1 kg	broilerin koipi-reisilihaa suikaloituna
0,85 kg	kiinteää perunaa kuutioituna
10 g	tuoretta korianteria silputtuna

Valmistus

1. Sekoita kuivat mausteet mausteseokseksi.
2. Kuullota sipuleita Aromiöljyssä 10 minuutin ajan.
3. Pienennä lämpöä ja lisää mausteseos, mauste-pyreet, neilikat ja chili. Kuullota vielä muutama minuutti, kunnes mausteet alkavat tuoksua.
4. Lisää Tomatino, vesi, kanafondi ja mangochutney. Lisää perunat ja ruskistetut broilerin lihat ja kuumenna kiehuvaksi.
5. Anna padan hautua, kunnes perunat ovat kypsiä.
6. Tarjoile pata kurkumalla maustetun riisin kanssa.

DISCOVER AFRICA

MAROKKOLAISET LIHAPULLAT TOMAATTIKASTIKKEESSA

Vuosien saatossa monet kansat ovat jättäneet jälkensä Marokon ruokakulttuuriin. Marokkolainen keittiö on saanut vaikutteita Lähi-idästä, Välimeren maista ja Afrikasta. Marokkolaisien lihapullien täytteeksi laitetaan riisiä, joka turvotessaan tekee lihapullista kookkaampia.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

Marokkolaiset lihapullat

0,5 kg	naudan jauhelihaa
0,5 kg	broilerin jauhelihaa
0,4 kg	keitettyä risottoriisiä
30 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
15 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
1	kananmuna
1 dl	vettä
2 g	jauhettua kanelia
2 g	jauhettua korianteria
8 g	suolaa
2 g	jauhettua mustapippuria

Tomaattikastike

0,1 kg	sipulia karkeaksi silputtuna
15 g	Flora Aromiöljyä
30 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
15 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
4 g	jauhettua juustokuminaa
2 g	jauhettua korianteria
1 kg	Knorr Tomatino tomaattipyrettä
0,25 dl	Knorr Kanafonditiivistettä
1 l	vettä
0,15 dl	puristettua sitruunan mehua
	Suolaa ja mustapippuria

Valmistus

1. Marokkolaiset lihapullat: Sekoita jauhelihat, riisi, maustepyreet, kananmuna, vesi ja kuivat mausteet tasaiseksi taikinaksi.
2. Pyörittele taikinasta lihapullia ja paista ne +170 asteisessa uunissa kypsiksi n. 15 minuuttia.
3. Tomaattikastike: Kuullota sipuli juoksevassa margariinissa. Lisää maustepyreet ja kuivat mausteet. Kuullota vielä hetki.
4. Lisää Tomatino, kanafondi ja vesi. Kiehauta kastike. Pienennä lämpöä ja anna hautua n. 30 minuuttia. Mausta sitruunamehulla, suolalla ja pippurilla. Suurusta tarvittaessa Maizenalla.
5. Kaada kastike lihapullien päälle ja tarjoa keitetyn riisin kanssa.

MTUZI WA SAMAKI, KALAA KOOKOSCURRYSSA TANSANIALAISEEN TAPAAN

Tansanialainen ruoka on kiehtova sekoitus perinteisiä afrikkalaisia ruokia, intialaisia mausteita ja arabialaista ruokakulttuuria. Tämä ruokalaji tulee alun perin Sansibarin saarelta. Kookosmaito ja mausteet luovat huumaavan täyteläisen maun.

AINEKSET

10 hengelle
Vähälaktoosinen, Gluteeniton

0,1 kg	sipulia silputtuna
0,5 dl	Flora Aromiöljyä
2 g	paprikajauhetta
6 g	garam masalaa
0,5 l	vettä
8 g	Knorr Kalalientä, vähäsuolainen
0,12 kg	Knorr Papriganokastiketta
0,5 l	kookosmaitoa
0,3 dl	sitruunamehua
1,2 kg	kiinteää valkoista kalaa annospaloina (esim. sei, turska, kampela)
6 g	suolaa
2 g	jauhettua valkopippuria

Valmistus

1. Kuullota sipulia Aromiöljyssä noin 5 minuuttia. Lisää paprikajauhe ja garam masala ja kuullota vielä muutama minuutti koko ajan sekoittaen.
2. Lisää vesi ja kalaliemijauhe, kiehauta. Sekoita joukkoon Papriganokastike. Anna kastikkeen hautua hetki. Lisää kookosmaito ja sitruunamehu. Kiehauta, pienennä lämpöä ja anna kastikkeen hautua vielä 5 minuuttia.
3. Aseta kalat voidellulle pellille ja ripottele päälle suolaa ja pippuria. Lämmitä uuni +175 asteeseen.
4. Paista kalat uunissa kypsäksi n. 10 minuuttia. Kaada kastike kalan päälle ja tarjoile keitetyn riisin tai perunoiden kanssa.

DISCOVER AFRICA

BUTTER CHICKEN

Butter chicken tunnetaan Intiassa nimellä Murgh Makhani. Ruoan mausteinen makumaailma sopii mainiosti myös meidän viileään ilmanalaan. Tästä syystä Butter chicken on noussut monien lounaspaikkojen suosikkiruoaksi.

VISIT THE MIDDLE EAST

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

1,5 kg	broilerin paistileikettä, paloina
	suolaa ja pippuria
0,35 kg	sipulia, hienonnettuna
0,1 l	Flora Aromiöljyä
1 g	kuivattua chiliä murskattuna
5 kpl	vihreää kokonaista kardemummaa tai
1 rkl	kardemummaa jauheena
10 g	jauhettua juustokuminaa
3 g	jauhettua kurkumaa
40 g	garam masalaa
50 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
40 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
0,75 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
0,3 l	Knorr Ruoka Laktoositonta
0,2 l	maustamatonta jogurttia

Valmistus

1. Mausta kananpalat suolalla ja ruskista Aromiöljyssä.
2. Paista sipuleita kattilassa, kunnes ovat pehmenneet.
3. Lisää kuivamausteet ja freesaa minuutin ajan.
4. Lisää maustepyreet ja Tomatino sekä ruskistetut kananpalat.
5. Hauduta 20 minuuttia.
6. Lisää ruokakerma ja jogurtti.
7. Mausta suolalla.
8. Koristele ruoka manteleilla, rusinoilla ja tuoreella korianterilla.
9. Tarjoa riisin ja naanleivän kanssa.

BIRYANI

Biryani on alkujaan Lähi-idästä, mutta siitä on tullut hyvin suosittu ympäri Intiaa. Tämä juhlaruoka syödään ystävien ja perheen kanssa. Intialaisen ruoan kanssa tarjoillaan yleensä myös uunituoretta naanleipää.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

	Flora Aromiöljyä
1,5 kg	broilerin paistileikettä, isoina paloina
0,4 kg	sipulia, hienonnettuna
15 g	juustokuminaa
5 g	kurkumajauhetta
15 g	vihreää kardemummaa, kokonaisena
5 kpl	mausteneilikkaa
3 kpl	kanelitankoa
1 l	vettä
0,4 l	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
50 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
50 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
0,7 dl	Knorr Kanafonditiivistettä
40 g	punaista chiliä, hienonnettuna
5 kpl	tomaattia, kuutioituna
0,3 kg	pitkäjyväistä riisiä, huuhdeltuna

Valmistus

1. Mausta broilerit suolalla ja pippurilla.
2. Paista broilereihin väri pannulla ja nosta syrjään.
3. Lisää sipulit ja paista niitä viiden minuutin ajan.
4. Lisää kuivat mausteet ja freesaa vielä minuutin ajan.
5. Lisää loput ainekset, paitsi riisit, ja kiehauta. Mausta suolalla ja pippurilla.
6. Lisää riisit ja sekoita.
7. Laita kaikki ainekset pakkiin ja kansi päälle.
8. Kypsennä 180 asteisessa uunissa noin puoli tuntia tai kun riisi on kypsää.
9. Tarjoile luonnonjogurtin ja korianterin kera.

VISIT THE MIDDLE EAST

LIBANONILAISET LAMMAS- TAI BROILERIVARTAAT

Libanonilainen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita iranilaisesta ja eurooppalaisesta keittiöstä sekä lähialueilta. Linssit ja auringonkukansiemenet tuovat mukavaa rakennetta sekä makua näihin lihavartaisiin.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

1 kg	lampaan- tai broilerinjauhelihaa
1	kananmuna
0,1 kg	keitettyjä punaisia linssejä
70 g	auringonkukansiemeniä
0,3 l	vettä
0,1 kg	sipulia hienoksi silputtuna
30 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
30 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
6 g	jauhettua kanelia
12 g	jauhettua juustokuminaa
12 g	suolaa
2 g	jauhettua mustapippuria

Valmistus

1. Sekoita jauheliha, kananmuna, linssit, auringonkukansiemenet, vesi, sipuli, maustepyreet ja mausteet tasaiseksi taikinaksi. Laita taikina pursotinpussiin ja pursota pitkiksi pötköiksi pellille.
2. Paista kiertoilmauunissa +170 asteessa kypsäksi noin 15 minuuttia. Ota pelti uunista, paloittele pötköt ja laita palat halutessasi varrastikkuihin.
3. Halutessasi voit vielä grillata tai paistaa vartaat ennen tarjoilua.

VISIT THE MIDDLE EAST

MANAKISH, PIZZA LÄHI-IDÄN TAPAAN

Manakish muistuttaa pizzaa, mutta on makumaailmaltaan täysin erilainen. Libanonissa manakisheja ostetaan usein pienistä kojuista ja syödään aamupalaksi, mutta ne maistuvat myös pitkin päivää.

VISIT THE MIDDLE EAST

AINEKSET

10 hengelle

0,4 kg	pizzataikinaa
0,5 kg	lampaan jauhelihaa
0,1 kg	sipulia silputtuna
2 g	jauhettua juustokuminaa
5 g	Ras el hanout -mausteseosta
20 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
5 g	sitruunankuorta hienoksi raastettuna
15 g	Knorr Härkäfonditiivistettä
20 g	persiljaa silputtuna
0,1 kg	harissaa
0,1 kg	halloumia murustettuna

Tarjoiluun

1 dl	maustamatonta jogurttia

Valmistus

1. Lämmitä uuni +225 asteeseen. Laita kaksi uunipeltiä uuniin.
2. Ruskista jauheliha yhdessä sipulin, juustokuminan ja Ras el hanoutin kanssa. Lisää valkosipulipyree, sitruunankuori, häränlihafondi ja persilja.
3. Ota taikina jauhotetulle pöytätasolle ja vaivaa taikinaa noin 10 minuuttia. Jaa taikina kahteen osaan ja kaulitse molemmat palat pyöreiksi pizzoiksi leivinpaperin päällä.
4. Levitä harissatahna taikinan päälle ja lisää jauheliha. Levitä murustettu juusto päälle. Ota kuuma uunipelti pois uunista ja vedä leivinpaperi sen päälle.
5. Paista manakisheja uunissa 7–10 minuuttia. Leipien on tarkoitus olla valkoisia ja pehmeitä eikä saada väriä. Tarjoile leivät vastapaistettuina jogurtin kanssa. Leikkaa tai murra paloiksi.

HAUKIBURGERI JA TAHINIMAJONEESIA

Mausteinen haukipihvi ja tahinimajoneesi. Tästä ei kalaburgeri parane!

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon

Haukipihvit

1 kg haukifilee
0,20 l Knorr Kuohu Laktoositonta
3 kpl kananmunia
50 g Knorr Professional Paprikapyrettä
10 g Knorr Professional Savuchilipyrettä
kahden sitruunan kuori
2 g juustokuminaa, jauhettuna
2 g korianteria, jauhettuna
8 g suolaa
lehtipersiljaa
panko- tai korppujauhoja
Flora Aromiöljyä

Marinoitua fenkolia

0,15 kg fenkoli
0,02 l Hellmann's Sitruunavinegrettiä
2 g fenkolinsiemeniä

Tahinimajoneesi

0,2 kg Hellmann's Real Majoneesia
40 g tahini eli seesaminsiementahna
0,2 dl sitruunamehu

Valmistus

1. Haukipihvit:Jauha haukifile kolmeen kertaan tai käytä valmiiksi jauhettua haukea.
2. Laita kylmä jauhettu hauki kulhoon ja lisää mausteet.
3. Sekoita massa yleiskoneessa sekaisin ja lisää Knorr Kuohu ohuena nauhana sekä kananmunat yksitellen joukkoon.
4. Lisää lopuksi leikattu lehtipersilja.
5. Laita massa tunniksi kylmään.
6. Tee massasta 150 g pihvejä ja paneroi panko- tai korppujauhossa.
7. Ota pihveihin väri pannulla Aromiöljyssä.
8. Kypsennä 100 asteisessa uunissa, kunnes sisälämpö on 68 C.
9. Marinoitua fenkolia: Pese fenkolit ja siivuta ohuita lastuja.
10. Sekoita sitruunavinegretti ja fenkolinsiemenet keskenään.
11. Marinoi fenkolilastut vinegretillä.
12. Tahinimajoneesi: Sekoita ainekset keskenään ja laita pursotinpulloon.
13. Säilytä kylmässä.

Viimeistely

10 kpl hampurilaissämpylöitä
rucolaa ja tilliä

1. Lämmitä hampurilaissämpylät ja haukipihvit.
2. Kokoa hampurilaiset ja viimeistele yrteillä.

LAMMASBURGERI BAGDAD JA JAJEEKMAJONEESIA

Jajeek on irakilainen versio tsatsikista. Raikas majoneesi sopii loistavasti lammasburgerin kanssa.

AINEKSET
10 hengelle
Laktoositon

Lammaspihvit

1,25 kg	lampaan jauhelihaa
0,25 l	Knorr Fraichea
1 kpl	kananmunaa
2 g	mustapippuria, rouhittua
18 g	suolaa
2 g	minttua, kuivattu

Jajeekmajoneesi

0,35 kg	kurkkua, raastettuna
	suolaa
0,2 kg	Hellmann's Real Majoneesia
15 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
10 g	sitruunamehua
	mustapippuria

Valmistus

1. Lammaspihvit: Sekoita ainekset keskenään kulhossa tasaiseksi massaksi.
2. Tee massasta 150 grammaisia pihvejä pellille ja laita tunniksi tai yön yli kylmään.
3. Öljyä pihvien pinnat ja grillaa nopeasti molemmin puolin.
4. Kypsytä pihvit pellillä kelmulla peitettynä 65 asteisessa höyryuunissa, kunnes sisälämpö on 58 astetta.
5. Jajeekmajoneesi: Laita kurkut ja suola lävikköön valumaan tunniksi tai yön yli.
6. Purista kurkkuraaste kuivaksi ja sekoita Hellmann's majoneesin, valkosipulin sekä sitruunamehun kanssa.
7. Mausta pippurilla.
8. Säilytä kylmässä.

Viimeistely

10 kpl	hampurilaissämpylöitä
0,1 kg	punasipulia, suikaleina
0,1 kg	jääsalaattia
20 g	lehtipersiljaa, tuoretta
20 g	minttua, tuoretta

1. Lämmitä hampurilaissämpylät ja lammaspihvit.
2. Kokoa hampurilaiset.

MACARONI & CHEESE

Amerikkalaiset rakastavat juustoruokia. Keskiverto amerikkalainen syö vuodessa n. 13,5 kg juustoa. Tämä klassikko on lohturuokaa parhaimmillaan.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon

Makaroni ja juustokastike

- **0,3 kg** makaronia (kuivapaino, keitä pakkauksen ohjeen mukaan)
- **0,5 l** vettä
- **0,5 l** Knorr Ruoka 15 % laktoositonta
- **50 g** Knorr Roux vaaleaa suurustetta
- **0,2 l** Knorr Garde d'Or Juustokastiketta
- **25 g** Maille Dijon Originale Sinappia
- **10 g** suolaa
- cayennepippuria

Kuorrutus

- **0,15 kg** juustoraastetta, mieluiten cheddaria
- **0,15 l** korppujauhoja
- **2 g** paprikaa, jauheena
- **30g** voita, kuutioina

Valmistus

1. Makaroni ja juustokastike:Keitä makaroni suolavedessä ja jäähdytä.
2. Laita vesi ja Knorr Ruoka kattilaan ja kiehauta.
3. Sekoita Knorr Roux kiehuvaan nesteeseen tasaisesti sekoittaen.
4. Keitä parin minuutin ajan.
5. Ota kattila sivuun ja lisää Knorr juustokastike sekä dijon. Sekoita tasaiseksi ja mausta.
6. Sekoita juustokastike ja makaroni keskenään.
7. Laita massa voideltuun pakkiin.
8. Kuorrutus**:**Sekoita juustoraaste, korppujauho ja paprika keskenään kulhossa.
9. Levitä kuorrute tasaisesti paistoksen pinnalle.
10. Lisää voikuutiot lopuksi.
11. Paista 180-asteisessa uunissa n. 30 minuuttia, kunnes ruoka kuplii ja on saanut kullanruskean värin.

WELCOME TO NORTH AMERICA

BIISONI-PAPUPATA

Biisonilla oli merkittävä rooli Pohjois-Amerikan tasankointiaaneille. Näitä suuria eläimiä oli 1800-luvun alussa miljoonia, mutta vuosisadan vaihtuessa niiden kanta laski alhaisimmalle tasolleen, n. 1 000 eläimeen. Biisonien metsästystä rajoitettiin ja nyt kanta on jo kestävällä pohjalla. Jos biisoninlihaa ei ole saatavilla, voit korvata sen naudanlihalla.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton

	Flora Aromiöljyä
1 kg	biisonin tai naudanlihaa, kuutioina
	suolaa ja mustapippuria
0,2 kg	keltasipulia, lohkottuna
0,15 kg	juuriselleriä, kuutioina
0,2 kg	paprikaa, kuutioina
0,2 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
0,2 dl	Knorr Härkäfonditiivistettä
1 l	vettä
60 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
20 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
10 g	Knorr Maustetahna Timjamia
2 kpl	laakerinlehtiä
10 g	mustapippuria, kokonaisina
1 kg	mustia papuja, kypsänä ranskankermaa, tomaattia ja persiljaa

Valmistus

1. Ruskista lihat ja mausta suolalla sekä pippurilla.
2. Lisää keltasipulit, juurisellerit ja paprikat.
3. Ruskista vielä viisi minuuttia.
4. Lisää Tomatino, fondi, vesi, maustetahnat ja kuivamausteet.
5. Hauduta pataa kannen alla, kunnes lihat ovat mureita.
6. Lisää mustat pavut ja hauduta vielä hetki.
7. Mausta tarpeen mukaan.
8. Tarjoile pata ranskankerman, tomaattikuutioiden ja persiljan kera.

WELCOME TO NORTH AMERICA

JAMBALAYA

Jambalaya saapui Amerikkaan espanjalaisten maahanmuuttajien mukana. Espanjalaiset halusivat tehdä paellaa, mutta koska sahramia ei ollut saatavilla, heidän oli pakko keksiä jotain muuta, jonka maku muistuttaisi vanhasta kotimaasta. Tänä päivänä Jambalaya tunnetaan hyvin myös Etelävaltioiden ulkopuolella.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

	Flora Aromiöljyä
0,15 kg	salottisipulia viipaloituna
0,4 kg	mausteista makkaraa, esimerkiksi chorizoa
0,15 kg	varsiselleriä viipaloituna
0,15 kg	vihreää paprikaa suikaloituna
0,15 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
0,12 kg	Knorr Professional Paprikapyrettä
20 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
5 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
15 g	worcesterkastiketta
0,3 kg	tummaa riisiä
1 l	vettä
0,25 dl	Knorr Kanafonditiivistettä
6 g	jauhettua juustokuminaa
1	laakerinlehti
3 g	suolaa
1 kg	broileria, kalaa, äyriäisiä ja/tai kasviksia..

Valmistus

1. Ruskista sipuli ja makkarakuutiot Aromiöljyssä. Lisää varsisellerit ja paprikat ja jatka ruskistamista.
2. Sekoita joukkoon Knorr Tomatino, maustepyreet, worcesterkastike ja tumma riisi.
3. Kaada vesi ja kanafondi pataan. Lisää juusto-kumina, laakerinlehti ja suola. Anna padan hautua kannen alla välillä sekoittaen, kunnes riisi on lähes kypsää.
4. Lisää haluamasi pääraaka-aine ja anna padan hautua, kunnes kaikki ainekset ovat kypsiä.
5. Ripottele päälle tuoretta persiljaa ennen tarjoilua.

WELCOME TO NORTH AMERICA

PULLED PORK, COLESLAW JA BARBEQUEVINEGRETTI

Kun espanjalaiset saapuivat Amerikkaan, he toivat mukanaan espanjalaisen ruokakulttuurin mutta omaksuivat vaikutteita myös alkuperäisväestöltä. Intiaanit olivat käyttäneet savustamista ruoan valmistuksessa jo pitkään. Ruoan savustaminen antoi lihalle makua ja kypsytti sitä.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon

Rub-mauste porsaanlihalle

2 kg	porsaan niskaa
20 g	paprikajauhetta
20 g	fariinisokeria
5 g	chilijauhetta
5 g	jauhettua juustokuminaa
20 g	ruokosokeria
1 g	rouhittua pippuria
10 g	suolaa

Valmistus

Sekoita rub-mausteen ainekset ja hiero mauste huolellisesti porsaanlihaan. Valmista liha joko sous vide -menetelmällä +90 asteisessa uunissa 8–10 tuntia tai paista lihaa +150 asteisessa uunissa 4–5 tuntia.

Barbequevinaigrette

0,5 l	omenasiiderietikkaa
0,2 dl	ketsuppia
15 g	worcesterkastiketta
5 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
5 g	Maille Dijon Originale-sinappia

Valmistus

Sekoita ainekset, kiehauta, jäähdytä ja laita jääkaappiin.

Coleslaw

0,5 kg	Hellmann's Real majoneesia
0,1 kg	Maille Dijon Originale-sinappia
50 g	juoksevaa hunajaa
0,6 dl	sitruunamehua
0,6 kg	valkokaali- ja porkkanasuikaletta
5 g	suolaa
0,5 g	pippuria

Valmistus

Sekoita kastikkeen ainekset ja sekoita se kasvissuikaleiden joukkoon. Mausta suolalla ja pippurilla. Laita salaatti jääkaappiin tekeytymään muutamaksi tunniksi tai seuraavaan päivään.

Pehmeät sämpylät

50 g	hiivaa
0,45 l	täysmaitoa, kädenlämpöistä
1 kg	vehnäjauhoja
90 g	sokeria
20 g	suolaa
0,1 kg	kananmunaa
0,1 l	Flora Aromiöljyä
60 g	hunajaa

Valmistus

1. Sekoita ainekset ja vaivaa taikinaa monitoimikoneella, kunnes se on pehmeää ja kimmoisaa.
2. Muotoile taikinasta sämpylöitä ja anna niiden nousta liinan alla 40 minuuttia.
3. Paista uunissa +175 asteessa noin 15–20 minuuttia.
4. Täytä jäähtyneet sämpylät pulled pork:lla ja coleslaw-salaatilla.

KUUBALAINEN PICADILLO

Picadillo on perinteinen ruokalaji monissa Latinalaisen Amerikan maissa. Kuubalainen versio sisältää broilerin jauhelihaa, tomaattia, oliiveja ja rusinoita. Picadillo sopii mainiosti myös empanada-piirakan täytteeksi.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

	Flora Aromiöljyä
0,15 kg	sipulia, kuutioina
1,2 kg	broilerin jauhelihaa
75 g	Knorr Tahnamauste Provencea
4	laakerinlehteä
0,6 l	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
0,3 l	vettä
0,13 kg	vihreitä rusinoita
0,13 kg	vihreitä oliiveja
0,15 dl	omenaviinietikkaa
30 g	Knorr Kanafonditiivistettä
4 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
	suolaa, mustapippuria ja cayennepippuria

Valmistus

1. Kuullota sipuleita viiden minuuttia ajan.
2. Lisää joukkoon jauheliha, tahnamauste ja laakerinlehdet. Ruskista vielä viisi minuuttia.
3. Lisää loput aineosat ja anna picadillon kiehua, kunnes se alkaa paksuuntua. Sekoita tasaisin väliajoin.
4. Mausta suolalla, pippurilla sekä cayennella.
5. Tarjoa riisin ja papujen kera.

KANATORTILLAT, PICADILLO

Tästä ruoasta syödään monia erilaisia versioita eri puolilla Etelä-Amerikkaa. Tämä resepti on Guatemalasta, ja siinä käytetään broilerin jauhelihaa, mutta sen voi hyvin valmistaa mistä tahansa jauhelihasta. Picadillo tarkoittaa höystöä. Höystö sopii hyvin täytteeksi myös eteläamerikkalaisiin empanadas-piirakoihin.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

0,5 kg sipulia silputtuna
0,3 kg punaista paprikaa kuutioituna
0,5 kg valkokaalia suikaloituna
0,3 kg porkkanaa kuutioituna
0,25 kg tuoreita vihreitä soijapapuja
0,6 kg broilerin jauhelihaa
Flora Aromiöljyä
5 laakerinlehteä
4 g kuivattua timjamia
0,8 dl Knorr Kanafonditiivistettä
suolaa ja mustapippuria
0,3 kg Knorr Tomatino tomaattisurvosta
0,8 dl ketsuppia

Gratinointiin

200 g juustoa raastettuna
20 keskikokoista tortillaa

Tarjoiluun

guagamolea, salsaa ja
Knorr Fraichea

Valmistus

1. Sekoita sipuli, paprika, valkokaali, porkkana ja pavut karkeaksi rouheeksi monitoimikoneessa.
2. Ruskista broilerin jauhelihaa Aromiöljyssä. Lisää soseutetut kasvikset ja jatka paistamista koko ajan sekoittaen.
3. Lisää laakerinlehdet, timjami, kanafondi, suola ja mustapippuri. Paista, kunnes jauheliha on kypsää.
4. Lisää Knorr Tomatino ja ketsuppi. Laita kansi päälle ja pienennä lämpöä. Anna seoksen hautua 15–20 minuuttia. Ota kansi pois ja anna kiehua hiljalleen noin 2–3 minuuttia, kunnes neste on saostunut ja höystö on sopivan paksua. Poista laakerinlehdet.
5. Laita höystöä ja juustoraastetta maissitortillojen täytteeksi ja gratinoi uunissa.
6. Tarjoile yhdessä guacamolen, salsa caseran ja Knorr Fraichen kanssa.

Vinkki

Jos teet höystön naudanlihasta, jätä timjami pois ja käytä maustamiseen 3 g paprikajauhetta, 3 g jauhettua juustokuminaa ja 20 g Knorr Valkosipuli Purè Professionalia.

LIEMESSÄ KYPSENNETTYÄ LOHTA, TILLIMAJONEESIA JA PAAHDETTUA KUKKAKAALIA

Perinteinen liemessä kypsytetty lohi tarjoillaan tillimajoneesin ja paahdetun kukkakaalin kanssa.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

1,2 kg tuore lohifilee
15 g suolaa
0,1 kg porkkanaa kuutioituna
0,1 kg fenkolia kuutioituna
3 l vettä
0,2 l valkoviinietikkaa
10 tillin siementä
2 laakerinlehteä

Paahdettu kukkakaali

1,2 kg kukkakaalia
6 g suolaa
0,5 dl Flora Aromiöljyä

Tillimajoneesi

0,5 kg Hellmann's Real majoneesia
0,1 kg tilliä silputtuna
0,3 dl puristettua sitruunan mehua
5 g suolaa

Valmistus

1. Leikkaa nahaton lohi 10 annospalaan. Laita palat korkeareunaiselle voidellulle pellille, mausta suolalla ja anna vetäytyä 1 tunti.
2. Tillimajoneesi: Sekoita majoneesiin tilli ja mausta sitruunalla ja suolalla.
3. Paahdettu kukkakaali: Lämmitä uuni +230 asteeseen. Puhdista kukkakaali ja leikkaa nupuiksi. Voit käyttää myös siistit lehdet ja viipaloida varren. Ripottele kukkakaalinuppujen pinnalle öljyä ja mausta suolalla. Paahda uunissa kunnes kukkakaaleissa on väriä ja ne ovat sopivan kypsiä, noin 10-15 minuuttia. Lisää pellille kypsentämisen loppuvaiheessa lehdet ja viipaloidut kukkakaalin varret.
4. Laita porkkanat ja fenkoli kattilaan. Kaada päälle vesi ja lisää valkoviinietikka, tillin siemenet ja laakerinlehdet. Kuumenna kiehuvaksi. Kaada kiehuva liemi lohen päälle ja anna lohen peitettynä hautua + 40 asteiseksi.
5. Tarjoilu: Tarjoile lohi tillimajoneesin ja paahdetun kukkakaalin kanssa.

AHVENANMAALAINEN KALAPANNU

Ahvenanmaan keittiö on tunnettu raikkaista ja selkeistä ruoista.
Kala kuuluu olennaisena osana ahvenanmaalaiseen ruokapöytään.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

1,3 kg valkoista kalafileetä (esim. siikaa, kuhaa tai piikkikampelaa)
0,7 kg perunaa kuorittuna
0,2 kg sipulia hienoksi silputtuna

Valkokastike

1 l vettä
0,3 l Knorr Kuohu laktoositonta
40 g Knorr Kalafonditiivistettä
0,1 kg Knorr Kylmäliukoista tärkkelystä
5 g suolaa
2 g jauhettua mustapippuria
0,1 kg piparjuuritahnaa
0,2 kg hapanta omenaa raastettuna
0,2 dl väkiviinaetikkaa 12 %
10 g tilliä

Valmistus

1. Paloittele kalat annospaloiksi ja laita ne voideltuun GN-vuokaan. Mausta suolalla.
2. Keitä lohkotut perunat ja lisää kypsät perunat GN-vuokaan kalojen joukkoon.
3. Kuullota sipulit ja lisää ne myös vuokaan.
4. Valkokastike: Sekoita vesi, Knorr Kuohu ja kalafondi. Suurusta kylmäliukoisella tärkkelyksellä. Lisää suola, pippuri, piparjuuri, omena ja etikka.
5. Levitä kastike kalojen päälle ja kypsennä +160 asteisessa uunissa kypsäksi noin 10-15 minuuttia.
6. Koristele hienonnetulla tillillä

Vinkki

Voit myös lisätä perunat ja sipulit valkokastikkeen joukkoon, kuumentaa ja tarjota muhennoksena paistetun kalan kanssa.

HOT ORIENT FRIED CHICKEN

Maailman helpoin ja paras tapa tehdä friteerattua kananpoikaa. Lopputulos on uskomattoman maistuva ja rapea. Makumaailmaa on helppoa muuttaa valitsemalla jokin muu Rydbergsin kastike.

AINEKSET

10 hengelle

1 kg Broilerin luutonta paistileikettä
0,5 kg Rydbergs Hot orient-kastiketta
0,2 kg Pankojauhoa
Suolaa
Limeä

Valmistus

1. Leikkaa paistileikkeet sopivan kokoisiksi paloiksi.
2. Laita palat kulhoon ja sekoita 200 g Hot orient-kastiketta palojen joukkoon.
3. Nosta palat pankojauhoihin ja pyörittele kauttaaltaan.
4. Nosta paneeratut palat pellille. Voit myös pakastaa paneeratut broilerit tässä vaiheessa
5. Kuumenna öljy 180 asteiseksi ja friteeraa paneeratut broilerit, kunnes ovat kauniin ruskeita
6. Valuta hyvin ja tarjoile limenlohkojen sekä Hot orient-kastikkeen kera

CARAMEL BBQ RIBS

Tahmaiset ribsit ovat lohturuokaa parhaimmillaan – ja tällä helpolla reseptillä onnistut varmasti. Lisäkkeillä muokkaat makumaailmaa haluamaasi suuntaan.

AINEKSET

10 hengelle

Possun back ribs

5 kg	Porsaan kylkeä Suolaa ja mustapippuria

Karamellikastike

0,3 l	Vettä
20 g	Maizena Marja- ja Hedelmätärkkelys Tapiokaa
0,2 l	Knorr Sambal Manis-kastiketta
1 kpl	Kanelitankoa
1 kpl	Tähtianista
0,2 dl	Knorr Kanafonditiivistettä
100 g	Fariinisokeria
0,1 l	Valkoviinietikkaa

Viimeistely:

Hellmann's Real Majoneesia
Pikkelöityä kurkkua
kimchiä
seesaminsiemeniä
korianteria

Valmistus

1. Possun back ribs: suolaa ja pippuroi ribsit kevyesti ja valele ne karamellikastikkeella ja anna maustua hetken aikaa.
2. Paahda ribsejä 160 asteisessa uunissa tunnin ajan välillä käännellen. Valele karamelli-kastiketta paiston aikana ribsien päälle.
3. Karamellikastike: Sekoita kylmä vesi ja Tapioka keskenään.
4. Lisää sekaan loput ainekset.
5. Kiehauta kastike välillä sekoittaen.
6. Jäähdytä ja käytä possun ribsien glaseeraukseen.
7. Viimeistely: Leikkaa ribsit ja valele vielä kerran karamellikastikkeella. Koristele seesamin-siemenillä ja korianterilla.
8. Tarjoile majoneesin, pikkelöidyn kurkun ja kimchin kera.

TAKE A TRIP TO ASIA

KOREAN BBQ PORK CHEEK

Suussa sulavat possunposket korealaisella twistillä.

AINEKSET
10 hengelle

Korean BBQ-kastike:
0,1 l Valkoviinietikkaa
0,2 l Knorr Pang Gang -kastiketta
15 g Knorr Professional Inkivääripyrettä
5 g Gochujag, korealaista chilikastiketta
0,1 dl Seesamöljyä
50 g Fariinisokeria
1 kg Ylikypsää possunposkea

Viimeistely:
Hellmann's Real Majoneesia
Limen lohkoja
Seesaminsiemeniä
Korianteria

Valmistus

1. Possun poski: Glaseeraa kypsät possunposket bbq-kastikkeella ja anna maustua hetken aikaa.
2. Kuumenna uunissa.
3. Korean bbq-kastike: Sekoita ainekset keskenään.
4. Käytä glaseeraukseen ja dippinä.
5. Viimeistely: Glaseeraa possun posket vielä kerran ja puolita ne. Koristele seesaminsiemenillä ja korianterilla.
6. Tarjoile posket majoneesin ja limen lohkojen kera.

BIBIMBAP

Bibimbap on korealainen riisiruoka, joka tarjoillaan kulhossa. Pääraaka-ainetta ja lisäkkeitä vaihtamalla tästä ruoasta on mahdollista tehdä lukuisia eri variaatioita. Bibimbap-kastike sekoitetaan lopuksi ruoan joukkoon.

AINEKSET

10 hengelle

Jauheliha

2 kg	Naudan jauhelihaa
0,1 kg	Knorr Ketjap Manis -kastiketta
50 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
50 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
	Suolaa ja mustapippuria

Riisi

1 kg	Pitkäjyväistä riisiä
2,4 l	Vettä
0,5 dl	Knorr Kasvisfonditiivistettä

Kasvikset ja kananmuna

300 g	Porkkanaa
300 g	Siitakesieniä
200 g	Ituja
200 g	Soijapapuja

Bibimbap-kastike

0,2 l	Gochujag, korealaista chilikastiketta
0,5 dl	vesiä
10 g	Seesaminsiemeniä
30 g	Sokeria

Valmistus

1. Sekoita ainekset keskenään ja paista.
2. Mausta lopuksi suolalla ja pippurilla.
3. Riisi: Sekoita ainekset uunipakissa keskenään.
4. Kypsennä 100 asteisessa höyryuunissa 30 minuutin ajan.
5. Kasvikset ja kananmuna: Suikaloi porkkanat ja paista nopeasti.
6. Siivuta sienet ja paista kypsiksi pannulla
7. Huuhdo idut ja sulata soijapavut
8. Paista kananmunat pannulla
9. Bibimbap-kastike: Sekoita ainekset keskenään
10. Viimeistely: Laita riisiä kulhon pohjalle
11. Kasaa jauheliha ja kasvikset kehään riisin päälle
12. Laita paistettu kananmuna kulhon keskelle
13. Koristele paahdetuilla seesaminsiemenillä
14. Tarjoile bibimbap-kastikeen kera

TAKE A TRIP TO ASIA

BULGOGI DOGIT

East meets west. Bulgogi on yksi korealaisen keittiön tunnetuimmista ruoista ja hot dog katuruokaklassikko Amerikasta. Yhdessä niistä tulee bulgogi dogi!

AINEKSET

10 hengelle

Bulgogi

0,3 dl Knorr Ketjap Manis -kastiketta
0,3 dl Knorr Häränlihafonditiivistettä
0,3 dl Knorr Kasvisfonditiivistettä
90 g Knorr Professional Valkosipulipyrettä
0,5 dl Seesamöljyä
1,5 kg Kypsää naudanlihasuikaletta
Flora Aromiöljyä

Majoneesi

0,2 l Hellmann's Real Majoneesia
50 g Seesaminsiemeniä
0,2 dl Sitruunamehua

Lisäkkeet ja viimeistely

300 g Kurkkua
300 g Porkkanaa
0,3 dl Hellmann's Sitruunavinegrettiä
100 g Kevätsipulia
10 g Punaista chilipaprikaa
1,5 kg Hot dog -sämpylöitä

Valmistus

1. Bulgogi: Sekoita Ketjap Manis, Knorr fondit, valkosipulipyre ja seesamiöljy keskenään.
2. Sekoita puolet bulgogi-kastikkeesta lihojen joukkoon ja anna maustua hetken aikaa.
3. Paista lihat ja nosta pakkiin.
4. Sekoita loput kastikkeesta lihojen joukkoon ja laita pakki lämpökaappiin.
5. Majoneesi:Sekoita ainekset keskenään.
6. Laita pursotinpussiin ja anna maustua hetki kylmässä.
7. Lisäkkeet ja viimeistely:Siivuta kurkut ja suikaloi porkkanat ja marinoi sitrusvinegretillä.
8. Leikkaa kevätsipuli ja chili.
8. Lämmitä hot dog-sämpylät ja täytä ne bulgogilla sekä kasviksilla.
9. Viimeistele majoneesilla ja seesaminsiemenillä.

TAKE A TRIP TO ASIA

KIMCHIBURGER

Kimchi nostaa tämän hampurilaisen aivan uudelle tasolle.
Sen mausteisuus ja raikkaus sopii mainiosti hampurilaiseen.
Seesamimajoneesi tuo mukavaa täyteläisyyttä.

AINEKSET

10 hengelle

Kimchi

0,5 kg	Kiinankaalia
5 g	suolaa
75 g	Tummaa sokeria
0,15 l	Riisiviinietikkaa
	Tai
0,15 l	Valkoviinietikka
25 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
25 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
10 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
0,1 kg	Tomaattipyrettä
0,1 dl	Kalakastiketta
0,1 dl	Knorr Kasvisfonditiivistettä

Majoneesi

0,4 l	Hellmann's Real Majoneesia
60 g	Seesaminsiemeniä
0,3 dl	Seesamöljyä
0,3 dl	Sitruunamehua

Hampurilainen

10 kpl	Hampurilaissämpylöitä
1,6 kg	Naudan jauhelihaa
	Flora Aromiöljyä
	Suolaa ja mustapippuria
0,2 kg	Minipinaattia
	Kevätsipulia

Valmistus

1. Kimchi: Pese ja leikkaa kaali isoiksi paloiksi.
2. Suolaa kaalit ja anna maustua 10 minuuttia.
3. Sekoita loput ainekset kattilassa ja kiehauta. Suurusta Tapiokalla ja kiehauta.
4. Sekoita kuuma liemi ja kaalit keskenään. Jäähdytä ja anna maustua yön yli.
5. Majoneesi: Sekoita ainekset keskenään.
6. Laita majoneesi pursotinpussiin ja anna maustua kylmässä hetki.
7. Hampurilainen: Tee jauhelihasta 10 hampurilaispihviä. Mausta suolalla ja pippurilla.
8. Paista pihvit nopeasti Aromiöljyssä ja kypsennä haluttuun kypsyysasteeseen uunissa
9. Puolita hampurilaissämpylät
10. Laita pohjalle majoneesia ja pinaattia.
11. Nosta päälle pihvi, valutettu kimchi ja leikattua kevätsipulia.
12. Valele hattu majoneesilla ja asettele hampurilaisen päälle.

KOREALAINEN UUNIPERUNA

Maukkaat korealaiset uuniperunat ovat nopeita ja helppoja valmistaa – silti ne ovat täynnä makua!

AINEKSET

10 hengelle

1 dl	Flora Aromiöljyä
1,5 kg	Naudan tai possun jauhelihaa
0,5 l	Vettä
30 g	Knorr Ruskeaa peruskastiketta
0,7 dl	Knorr Ketjap Manis -kastiketta
50 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
50 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
	Suolaa ja pippuria
15 kpl	Uuniperunoita
1 dl	Korean BBQ-kastiketta
1 dl	Hellmann´s Real majoneesia
	Seesaminsiemeniä
	Korianteria
	Tuoretta chiliä

Valmistus

1. Paista jauheliha kypsäksi Aromiöljyssä.
2. Laita vesi, kastikejauhe, Ketjap Manis ja maustepyreet kattilaan. Sekoita ja kiehauta.
3. Kaada kastike jauhelihojen päälle ja hauduta 20 minuuttia. Mausta.
4. Kypsennä uuniperunat 180 asteessa noin tunnin ajan.
5. Halkaise perunat ja laita jauhelihapaistosta jokaisen perunan päälle.
6. Viimeistele kastikkeilla, seesaminsiemenillä, korianterilla ja tuoreella chilillä.

INDONESIALAINEN UUNIPERUNA

Indonesialaisten uuniperunoiden juju piilee mausteisessa kastikkeessa.

AINEKSET

10 hengelle

1 dl	Flora Aromiöljyä
1,2 kg	Naudan tai possun jauhelihaa
0,5 kg	Kuutioitua munakoisoa
0,5 l	Vettä
30 g	Knorr Ruskeaa peruskastiketta
0,8 dl	Knorr Pang Gang-kastiketta
0,8 dl	Knorr Ketjap Manis-kastiketta
50 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
	Suolaa ja pippuria
15 kpl	Uuniperunoita
	Knorr Professional Savuchilipyrettä maustettua
1 dl	Hellmann´s Real majoneesia
1 dl	Créme Bonjour Naturel tuorejuustoa
	Suolapähkinöitä
	Kevätsipulia

Valmistus

1. Paista jauheliha kypsäksi Aromiöljyssä.
2. Laita vesi, peruskastikejauhe, mauste-kastikkeet ja maustepyreet kattilaan. Sekoita ja kiehauta.
3. Kaada kastike jauhelihojen päälle ja hauduta 20 minuuttia. Mausta.
4. Kypsennä uuniperunat 180 asteessa noin tunnin ajan.
5. Halkaise perunat ja laita jauhelihapaistosta jokaisen perunan päälle.
6. Viimeistele savuchilimajoneesilla, tuorejuus-tolla, suolapähkinöillä ja kevätsipulilla.

TAKE A TRIP TO ASIA

KELTAINEN THAI-KANACURRY

Tämän ruokalajin juuret ovat Pohjois-Thaimaassa. Tämä mausteinen keitto maistuu kesällä kuin talvellakin. Ihana tuoksu tuo veden kielelle.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

Maustetahna

0,5 dl	Flora Aromiöljyä
35 g	keltaista currytahnaa
0,12 kg	salottisipulia pilkottuna
30 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
20 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
3	limetin lehteä
2	sitruunaruohon vartta hienonnettuna

Keitto

2,5 l	vettä
75 g	Knorr Kanafonditiivistettä
20 g	kalakastiketta
0,75 kg	kypsiä broilerinlihasuikaleita
0,3 kg	valkokaalia suikaloituna
0,25 kg	porkkanaa suikaloituna
0,25 kg	parsakaalin nuppuja
0,15 kg	pavunituja
60 g	puristettua limetin mehua

Koristeeksi

30 g	mintunlehtiä
30 g	thaibasilikaa

Valmistus

1. Maustetahna: Lisää öljy, currytahna, salottisipuli, inkivääri, valkosipuli, limen lehdet ja sitruunaruoho monitoimikoneen kulhoon. Sekoita tasaiseksi tahnaksi. Lisää vettä tarvittaessa.
2. Kuullota maustetahnaa öljyssä, kunnes se alkaa tuoksua ja öljy alkaa erottua. Lisää vesi, Knorr Kanafondi ja kalakastike. Kiehauta.
3. Lisää kypsät broilerisuikaleet, valkokaali, porkkanat, parsakaali ja pavunidut. Hauduta kypsäksi.
4. Mausta limemehulla. Koristele thaibasilikalla ja mintulla ennen tarjoilua.
5. Tarjoile keitetyn jasmiiniriisin kanssa.

Vinkki!

Voit vaihtaa valkokaalin kiinankaaliin.

TAKE A TRIP TO ASIA

KANAPULLAT PANANG

Panang on thaimaalainen maustesekoitus, jossa on miedon makea maku. Se sisältää tavallisesti chiliä, galangalia, sitruunaruohoa, korianteria, juustokuminaa ja valkosipulia. Suurin ero thaimaalaisen ja intialaisen curryn välillä on se, että intialainen curry valmistetaan jauhetuista kuivamausteista ja thaimaalainen tuoreista mausteista valmistetusta currytahnasta.

TAKE A TRIP TO ASIA

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

Kanapullat

1 kg	broilerin jauhelihaa
30 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
15 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
10 g	punaista currytahnaa
15 g	sitruunankuorta hienoksi raastettuna
1	kananmuna
4 g	fariinisokeria
2 g	sipulijauhetta
8 g	suolaa
1 g	jauhettua valkopippuria

Thaimaalainen panang-kastike

0,2 kg	sipulia hienoksi hienonnettuna
15 g	Flora Aromiöljyä
5 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
15 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
0,8 l	vettä
15 g	Knorr Kanafonditiivistettä
1 l	kookosmaitoa
2	sitruunaruohon vartta halkaistuina
4 g	fariinisokeria
0,15 dl	aasialaista kalakastiketta
4	limetin lehteä
4 g	punaista currytahnaa
	puristettua limetin mehua

Valmistus

1. Kanapullat: Sekoita jauhelihan joukkoon maustepyreet, currytahna, sitruunankuori, kananmuna, fariinisokeri, sipulijauhe, suola ja pippuri. Pyörittele taikinasta pullia.
2. Panang-kastike: Kuullota sipuli Aromiöljyssä. Lisää valkosipuli- ja inkivääripyreet ja kuullota vielä muutama minuutti.
3. Lisää vesi, kanafondi, kookosmaito, sitruunaruoho, sokeri, kalakastike, limetin lehdet, currytahna ja limetin mehu.
4. Kiehauta ja anna kiehua hiljalleen noin 10 minuuttia. Siivilöi kastike.
5. Kiehauta kastike, lisää kanapullat ja anna niiden hautua kypsiksi panang-kastikkeessa.

Vinkki!

Voit kypsentää kanapullat myös uunissa joko höyryttämällä tai paistamalla.

BULGOGI

Bulgogi on yksi tunnetuimmista ruoista korealaisessa keittiössä. Valmistustapa ja maustaminen vaihtelee suuresti eri alueilla.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

3 dl	Knorr Ketjap Manis -soijakastiketta
0,3 dl	Knorr Härkäfonditiivistettä
0,3 dl	Knorr Kasvisfonditiivistettä
90 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
½ dl	seesamiöljyä
0,5 l	vesi
35 g	Knorr Ruskea peruskastike
1,5 kg	naudan fileetä tai mureaa paistia ohuina suikaleina
	Flora Aromiöljyä
0,2 kg	sipulia, hienonnettuna
10 g	tuoretta punaista chiliä, hienonnettuna
0,5 kg	parsakaali, pilkottuna
40 g	seesaminsiemeniä, paahdettuna

Valmistus

1. Bulgogikastike: Sekoita Ketjap Manis, Knorr fondit, valkosipulipyre ja seesamiöljy keskenään.
2. Sekoita kylmä vesi ja ruskea peruskastike keskenään ja kiehauta. Mausta kastiketta bulgogikastikkeella oman maun mukaan.
3. Paista lihat hienonnetun sipulin ja tuoreen punaisen chilin kanssa.
4. Kaada kastike lihojen päälle.
5. Halutessasi voit lisätä nopeasti höyrytettyä parsakaaleja joukkoon.
6. Tarjoa nuudeleiden, riisin tai raakaraasteen ja tietenkin kimchin kera. Koristele annos seesaminsiemenillä.

KASVISRUOAT

Rajattomasti vihreitä vaihtoehtoja.

Me länsimaalaiset emme ole koskaan aiemmin olleet niin tietoisia siitä, mitä suuhumme pistämme, kuin nyt. Kasvisvaihtoehto, joka oli aiemmin menyyn yksinäinen susi, on nykyään yksi suosituimmista ruokalajeista. Suosion myötä odotukset ovat kasvaneet, mutta myös mahdollisuudet. Koskaan aiemmin ei ole ollut niin hauskaa valmistaa kasvisruokaa – ja onneksi inspiraatiota löytyy rajattomasti maailman joka kolkasta.

KASVISRUOAT

Kun painat nimeä, pääset suoraan reseptiin.
Kun painat kohdasta ⌂ pääset takaisin tälle sivulle.
Kun painat kohdasta 🌐 pääset kotisivuillamme olevaan reseptiin.

Tunisialainen kasviscouscous

Chakchouka-munia tomaattikastikkeessa

Pohjoisafrikkalainen harira-kasvispata

Malagache-kasviscurry

Egg roll

Intialainen vegecurry

Tunisialainen Tajine

Aprikoosi-kasvis Tajine

Kasvisbörek ja paprika-tuorejuustoa

Täytettyjä herkkusieniä Za'atar
ja arabisalaattia

Grillattuja kasviksia, pitaleipää
ja avocadomajoneesia

Lehtikaali-bataatticurry Jamaica

KASVISRUOAT

Kun painat nimeä, pääset suoraan reseptiin.
Kun painat kohdasta ⌂ pääset takaisin tälle sivulle.
Kun painat kohdasta ⊕ pääset kotisivuillamme olevaan reseptiin.

Kasvis-tacogratiini

Linssi-papupata ja vuohenjuustokastiketta

Sienilasagne ja tomaatti-lehtikaalisalaattia

Tuorejuusto-kesäkurpitsagratiini

Spelttirisotto Öölannista

TUNISIALAINEN KASVISCOUSCOUS

Pohjois-Afrikka ilman couscousia on kuin Suomi ilman perunaa. Tässä maukas, mehevä kasvispata couscousin kaveriksi. Jos paahdat couscous-suurimot ennen keittämistä, saat täyteläisemmän lopputuloksen.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

0,5 kg	perunaa, pieninä kuutioina
0,6 dl	Flora Aromiöljyä
0,15 kg	sipulia, kuutioina
40 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
0,5 kg	munakoisoa
0,5 kg	paprikaa
15 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
30 g	Knorr Professional Paprikapyrettä
3 g	kurkumaa
2 g	juustokuminaa
10 kpl	kananmunia
20 g	persiljaa hienonnettuna
	suolaa ja pippuria

Valmistus

1. Kypsennä perunat Aromiöljyssä, kunnes ovat kauniin ruskeita ja kypsiä.
2. Lisää sipulit ja valkosipulipyre ja kuullota vielä hetki. Nosta paistos kulhoon.
3. Ruskista munakoiso ja paprika Aromiöljyssä, kunnes ne ovat kypsiä.
4. Nosta kypsät kasvikset perunakulhoon.
5. Lisää maustepyreet sekä kuivamausteet joukkoon ja sekoita hyvin keskenään.
6. Mausta kasvispaistos suolalla sekä pippurilla.
7. Vatkaa kananmunien rakenne rikki ja mausta.
8. Lisää leikattu persilja munakasmassan joukkoon.
9. Kaada kasvikset voideltuun vuokaan. Lisää munat. Paista uunissa 180 asteessa n. 20 minuuttia.

DISCOVER AFRICA

CHAKCHOUKA-MUNIA TOMAATTIKASTIKKEESSA

Uunissa tomaattikastikkeessa kypsennetyt kananmunat kuulostavat ehkä hieman omituisilta, mutta ne ovat yllättävän hyviä. Jos haluat tulisemman makuisen, älä nuukaile harissan kanssa. Harissa on olennainen osa tunisialaista keittiötä.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

0,5 kg	keltasipulia, pilkottuna
1 kg	paprikaa, pilkottuna
0,1 l	oliiviöljyä
50 g	tomaattipyreetä
30 g	harissaa
20 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
20 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
20 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
3 g	juustokuminaa
3 g	timjamia
1 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
	suolaa ja pippuria
	persiljaa, leikattuna
10 kpl	kananmunia

Valmistus

1. Kuullota keltasipuleita ja paprikoita oliiviöljyssä, kunnes ovat pehmenneet.
2. Lisää tomaattipyre, maustepyreet ja kuivamausteet. Freesaa minuutin ajan.
3. Lisää Tomatino ja mausta suolalla sekä pippurilla.
4. Hauduta kastiketta 15 minuuttia.
5. Kaada kastike vuokaan ja riko kananmunat kastikkeen päälle, erilleen toisistaan. Paista uunissa 175 asteessa n. 10 minuuttia kunnes valkuaiset ovat jähmettyneet ja keltuaiset ovat hieman löysiä.
6. Ripottele päälle persiljaa ja tarjoile rapean leivän kera.

DISCOVER AFRICA

POHJOISAFRIKKALAINEN HARIRA-KASVISPATA

Harira on täyttävä kasviskeitto, joka on alun perin kotoisin Marokosta. Tässä reseptissä perinteinen keitto muuntuu meheväksi padaksi. Hariraa tarjoillaan usein Ramadanin aikaan, koska se on vahvistavaa ja sopivan ravitsevaa paastopäivän päätteeksi.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

0,35 kg	sipulia kuutioituna
	Flora Aromiöljyä
0,15 kg	selleriä kuutioituna
2 g	jauhettua mustapippuria
3 g	jauhettua kanelia
5 g	jauhettua kurkumaa
30 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
40 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
2,4 l	vettä
0,2 kg	punaisia linssejä
0,7 kg	keitettyjä kikherneitä
0,15 kg	Knorr Tomaattikeittopohjaa
0,5 kg	myskikurpitsaa lohkottuna
0,4 dl	Knorr Kasvisfondi-tiivistettä
	Persiljaa
	Korianteria

Valmistus

1. Kuullota sipuleita Aromiöljyssä, kunnes ruskistuvat hiukan. Pienennä lämpöä ja lisää sellerit, pippuri, kurkuma ja kaneli.
2. Sekoita joukkoon maustepyreet. Kuullota vielä muutama minuutti koko ajan sekoittaen.
3. Pienennä lämpöä ja lisää vesi, huuhdotut linssit, valutetut ja huuhdotut kikherneet ja tomaattikeittopohja. Lisää kurpitsalohkot ja mausta kasvisfondilla. Anna hautua kypsäksi, noin 20 minuuttia välillä sekoittaen.
4. Ripottele padan päälle persiljaa ja korianteria ennen tarjoilua.

Tarjoiluun

Keitettyä riisiä tai risoni-pastaa

DISCOVER AFRICA

MALAGACHE-KASVISCURRY

Kasviscurry täynnä makuja. Limemehu tuo raikkaan tuulahduksen tähän mausteiseen kasvisruokaan.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

	Flora Aromiöljyä
0,5 kg	sipulia, hienonnettuna
1 kg	porkkanoita, lohkottuna
0,6 kg	munakoisoa, lohkottuna
0,3 kg	herkkusieniä, neljään osaan leikattuina
6 g	kurkumaa, jauhettuna
50 g	Knorr Professional Currypyrettä
50 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
50 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
0,7 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
1 l	kookosmaitoa
3 g	timjamia, kuivattuna
0,4 dl	limemehua
	persiljaa, korianteria ja suolaa

Valmistus

1. Kuumenna kattilassa öljy ja kuullota sipuleita, kunnes ovat pehmenneet.
2. Lisää porkkana, munakoiso ja herkkusienet ja kuullota vielä viisi minuuttia.
3. Lisää kurkuma ja maustepyreet. Kuullota minuutin ajan.
4. Lisää loput ainekset, paitsi limemehu ja tuoreet yrtit, ja hauduta kunnes kasvikset ovat kypsiä.
5. Lisää limemehu, tuoreet yrtit ja mausta suolalla.

EGG ROLL

Korealaisen munakasrullan voi täyttää haluamallaan tavalla. Kananmuna pehmentää mukavasti muuten melko mausteista makumaailmaa. Perinteisesti egg roll tarjoillaan kimchin kera.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

0,5 kg	kananpoikaa suikaleina tai
20	jättikatkaravun pyrstöä
0,3 kg	parsakaalia, pieneksi pilkottuna
	Flora Aromiöljyä
	suolaa ja pippuria
25 kpl	kananmunaa
50 g	Knorr Kanafonitiivistettä
20 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
40 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
0,1 kg	purjoa, pilkottuna
25 g	Maizena Tapiokatärkkelystä
5	kevätsipulia (suikaleina)
	Paahdettuja seesamin siemeniä ja seesamiöljyä

kananpoika

jättikatkarapu

Valmistus

1. Paista broilerit/ravut ja parsakaalit kuumalla pannulla kypsiksi ja mausta.
2. Levitä paistot matalan pakin pohjalle, jossa on leivinpaperi.
3. Sekoita kulhossa keskenään kananmunat, kanafondi, maustepyreet ja purjosipulit.
4. Lisää pieneen vesimäärään sekoitettu tapiokatärkkelys munamassan joukkoon.
5. Kaada munaseos lihan ja parsan päälle ja paista 200 asteisessa uunissa kypsäksi.
6. Rullaa paistos ja leikkaa annospaloiksi.
7. Koristele kevätsipulilla, seesaminsiemenillä sekä seesamiöljyllä.

TAKE A TRIP TO ASIA

INTIALAINEN VEGECURRY

Intialaisessa ravintolassa kuulee ensimmäiseksi kysymyksen “veg or nonveg?”. Tämä johtuu siitä, että kolmasosa Intian valtavasta väestöstä syö mieluiten kasvisruokaa. Tätä currya voi syödä sellaisenaan lämpimänä pääruokana tai liharuoan lisäkkeenä.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

0,2 kg	sipulia lohkoina
0,25 kg	herkkusieniä puolitettuna
0,35 kg	kesäkurpitsaa pilkottuna
0,25 kg	fenkolia pilkottuna
0,15 kg	porkkanaa pilkottuna
	Flora Aromiöljyä
15 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
15 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
6 g	jauhettua juustokuminaa
6 g	jauhettua korianteria
10 g	madras-currya
10 g	garam masalaa
12 g	suolaa
0,4 l	vettä
0,6 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
0,15 dl	puristettua sitruunan mehua

Valmistus

1. Kuullota kasvikset Aromiöljyssä keskilämmöllä.
2. Lisää maustepyreet, juustokumina, korianteri, madras-curry ja garam masala ja anna ruskistua hetki.
3. Lisää vesi ja Knorr Tomatino, kiehauta ja pienennä lämpöä. Anna hautua, kunnes vihannekset pehmenevät.
4. Tarkista maku ja lisää halutessasi sitruunamehua.
5. Ripottele päälle tuoretta korianteria ennen tarjoilua.

TAKE A TRIP TO ASIA

TUNISIALAINEN TAJINE

Tajine tai tagine on valmistusastia ja pataruoka, mutta tunisialaisten versiota tajinesta voisi kutsua uunimunakkaaksi. Joka tapauksessa tämä on helppo valmistaa ja se maistuu ihanan mausteiselta.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

0,5 kg	perunaa, pieninä kuutioina
0,6 dl	Flora Aromiöljyä
0,15 kg	sipulia, kuutioina
40 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
0,5 kg	munakoisoa
0,5 kg	paprikaa
15 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
30 g	Knorr Professional Paprikapyrettä
3 g	kurkumaa
2 g	juustokuminaa
30 kpl	kananmunia
	Persiljaa hienonnettuna
	Suolaa ja mustapippuria

Valmistus

1. Kypsennä perunat Aromiöljyssä, kunnes ovat kauniin ruskeita ja kypsiä.
2. Lisää sipulit ja valkosipulipyre ja kuullota vielä hetki. Nosta paistos kulhoon.
3. Ruskista munakoiso ja paprika Aromiöljyssä, kunnes ne ovat kypsiä.
4. Nosta kypsät kasvikset perunakulhoon.
5. Lisää maustepyreet sekä kuivamausteet joukkoon ja sekoita hyvin keskenään.
6. Mausta kasvispaistos suolalla sekä pippurilla.
7. Vatkaa kananmunien rakenne rikki ja mausta.
8. Lisää leikattu persilja munakasmassan joukkoon.
9. Kaada kasvikset voideltuun vuokaan. Lisää munat. Paista uunissa 180 asteessa n. 20 minuuttia.

VISIT THE MIDDLE EAST

APRIKOOSI-KASVIS TAJINE

Tajine tai tagine on savinen valmistusastia, joka on alun perin Marokosta kotoisin. Sieltä tämä valmistustapa on levinnyt laajalti Pohjois-Afrikkaan ja Lähi-Itään. Tämä mausteinen kasvisversio sopii niin arkeen kuin juhlaan.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, gluteeniton

Kasvikset

Flora Aromiöljyä
0,50 kg perunaa, pilkottuna
0,25 kg sipulia, pilkottuna
0,50 kg Kukkakaalia, pilkottuna
0,25 kg kesäkurpitsaa, pilkottuna
suolaa ja mustapippuria

Kastike

Flora Aromiöljy
3 kpl kanelitankoja
5 g juustokuminaa, jauhettuna
2 g kardemummaa, jauhettuna
2 g kurkumaa, jauhettuna
0,5 l vettä
40 g Knorr Professional Kasvislientä
25 g Knorr Professional Inkivääripyrettä
12 g Knorr Professional Savuchilipyrettä
0,4 kg Knorr Tomatino tomaattisurvosta
0,10 kg kikherneitä, keitettyjä ja huuhdottuja
70 g aprikoosia, kuivattuna ja pilkottunana
15 g Maizena Snowflakea

Valmistus

1. Kasvikset: Pyörittele perunat Aromiöljyssä ja mausta.
2. Paahda perunoita 180 asteessa lähes kypsiksi.
3. Lisää sipuli joukkoon ja paahda perunat sekä sipulit kypsiksi.
4. Pyörittele loput kasvikset Aromiöljyssä ja mausta.
5. Paahda kasviksia 180 asteisessa uunissa noin 10 minuuttia
6. Kastike: Freesaa kuivamausteita parin minuutin ajan Aromiöljyssä.
7. Lisää loput ainekset ja anna hautua viiden minuutin ajan.
8. Sekoita Maizena pieneen tilkkaan vettä ja sekoita se kiehuvaan nesteeseen.
9. Keitä pari minuuttia ja kaada kuuma kastike paahdettujen kasvisten päälle.
10. Yhteen GN-vuokaan tulee noin 1,6 l kastiketta.

    Voit valmistaa kastikkeen edellisenä päivänä ja kuumentaa menekin mukaan.

Viimeistely

Tuoretta korianteria ja Knorr Fraichea

1. Koristele annos tuoreella korianterilla tai vaihtoehtoisesti persiljalla.
2. Tarjoile pata Knorr Fraichen ja couscousin tai keitetyn riisin kera.

KASVISBÖREK JA PAPRIKA-TUOREJUUSTOA

Börek on yleisnimi turkkilaiselle piiraalle. Taikinaversioita on monia. Tässä reseptissä on käytetty filotaikinaa sen lehtevyyden takia. Täytteitä voi varioida oman maun mukaan: kasvista, fetaa ja/tai lihaa. Piiraan voi tehdä myös uunivuokaan kerroksittain, jolloin se soveltuu hyvin esimerkiksi lounasruoaksi.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon

Täyte

	Flora Aromiöljyä
0,1 kg	sipulia, silputtuna
0,2 kg	porkkanaa, pilkottuna pieniksi kuutioiksi
0,2 kg	perunaa, pilkottuna pieniksi kuutioiksi
0,2 kg	kesäkurpitsaa, pilkottuna pieniksi kuutioiksi
5 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
10 g	Knorr Professional Kasvislientä
0,3 l	vettä
50 g	pinaattia, tuoretta
	sitruunamehua
	suola ja mustapippuri

Börek

0,45 kg	Filotaikinaa
1 dl	Flora Aromiöljyä

Tuorejuusto

0,1 kg	Crème Bonjour Naturel tuorejuustoa
0,1 l	Knorr Kuohu Laktoositonta
20 g	Knorr Professional Paprikapyrettä
	suolaa ja mustapippuria

Valmistus

1. Täyte: Freesaa ensiksi sipuleita, porkkanoita ja perunoita Aromiöljyssä viiden minuutin ajan.
2. Lisää kesäkurpitsat, savuchilipyre, kasvisliemi ja vesi. Keitä kunnes kaikki neste on haihtunut.
3. Lisää pinaatit ja mausta sitruunamehulla, suolalla sekä pippurilla.
4. Jäähdytä täyte.
5. Börek: Sulata filotaikina pakkauksessaan huoneenlämmössä noin tunnin ajan.
6. Ota pakkauksesta yksi taikinalevy ja voitele se kauttaaltaan Aromiöljyllä.
7. Laita toinen taikinalevy tämän päälle ja voitele ohuelti Aromiöljyllä.
8. Leikkaa taikinalevy neljäksi suorakaiteen muotoiseksi levyksi.
9. Laita jokaiselle levylle reilu ruokalusikallinen täytettä ja taittele kolmion muotoon.
10. Nosta valmiit kolmiot pellille ja voitele vielä kevyesti.
11. Pakasta, jos et paista niitä heti.
12. Paista 220 asteisessa uunissa 12 minuuttia.

Halutessasi voit tehdä börekit myös voitaikinasta. Tarjoile börekit tuorejuuston ja yrttisalaatin kera.

13. Vaahdota Crème Bonjour, Knorr Kuohu ja pyree vaahdoksi.
14. Mausta suolalla ja pippurilla.
15. Laita vaahto pursotinpussiin ja kylmään odottamaan.

VISIT THE MIDDLE EAST

TÄYTETTYJÄ HERKKUSIENIÄ ZA'ATAR JA ARABISALAATTIA

Tässä reseptissä yhdistyy kolme klassikkoa Lähi-Idän keittiöstä: lammas, za'atar-mausteseos ja arabisalaatti. Lampaita on paimennettu Lähi-Idän alueella jo ammoisista ajoista lähtien ja niiden lihaa käytetään laajasti eri ruokalajeissa. Za'atar on ikivanha mausteseos, jota käytetään yleisesti arabimaissa.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon

Za'atar-mausteseos

20 g	seesaminsiemeniä, paahdettuna
8 g	sumakkia
1 g	oreganoa, kuivattu
6 g	timjamia, kuivattu
4 g	suolaa

Valmistus

1. Sekoita ainekset keskenään.
2. Säilytä kannellisessa rasiassa.

Herkkusienet

0,5 kg	Herkkusieniä, kokonaisina
0,05 l	Hellmann's Sitruunavinegrettiä
10 g	Suolaa
1 g	Mustapippuria, rouhittuna

Valmistus

1. Poista herkkusienien kannat ja pilko kannat pieneksi kuutioksi.
2. Pyörittele herkkusienenlakit sitrusvinegetissä ja mausta suolalla sekä pippurilla.
3. Laita lakit uunipellille odottamaan täyttämistä.

Herkkusienen täyte

0,3 kg	Lampaan jauhelihaa
0,25 kg	Crème Bonjour Pippuriseos tuorejuustoa
20 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
1 g	juustokuminaa
1 g	kanelia, jauhettuna
10 g	sitruunamehua
	suolaa ja mustapippuriaa
10 gs	Panko- tai korppujauhoa

Valmistus

1. Sekoita kaikki ainekset (paitsi pankojauhe) ja pilkotut herkkusienenkannat keskenään tasaiseksi massaksi.
2. Mausta suolalla ja pippurilla.
3. Laita täyte pursotinpussiin ja täytä herkkusientenlakit.
4. Ripottele pankojauhe tai vaihtoehtoisesti korppujauhe herkkusienten päälle.
5. Paista 220 asteessa 10 minuutin ajan.

Sitruuna-tuorejuustokastike

0,1 l Knorr Kuohu Laktoositonta
0,1 kg Crème Bonjour Naturel tuorejuustoa
10 g sitruunamehua

Valmistus

1. Sekoita Knorr Kuohu, Crème Bonjour ja sitruuna-mehu keskenään juoksevaksi kastikkeeksi.
2. Mausta suolalla ja pippurilla.
3. Laita pursotinpulloon ja säilytä kylmässä.
4. Ravista pulloa kevyesti ennen käyttöä.

Arabisalaatti

5 kpl sydänsalaattia
0,4 kg tomaattia, lohkoina
0,4 kg kurkkua, pilkottuna
lehtipersiljaa ja
kevätsipulia
Hellmann's Sitruunavinegrettiä

VISIT THE MIDDLE EAST

Valmistus ja viimeistely

1. Puolita sydänsalaatit, halutessasi voit grillata ne nopeasti kuumassa grillissä.
2. Mausta suolalla ja pippurilla.
3. Kasaa täytettyjen herkkusienien kanssa lautaselle tai vadille.
4. Viimeistele sitruuna-tuorejuustokastikkeella ja tuoreilla persiljan lehdillä.
5. Ripottele lopuksi za'ataria salaatin päälle.

GRILLATTUJA KASVIKSIA, PITALEIPÄÄ JA AVOCADOMAJONEESIA

Kasvistäytteinen pitaleipä, jonka kruunaa avokadomajoneesi. Mango-kastike tuo makeutta ja raikkautta tähän terveelliseen pikaruokaan.

VISIT THE MIDDLE EAST

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon

Grillatut kasvikset

0,40 kg kesäkurpitsaa
0,40 kg munakoisoa
0,20 kg minitomaattia
0,10 kg punasipulia
Flora Aromiöljyä
sokeria, suolaa ja pippuria

Mangokastike

0,10 kg mangososetta, tetrasta
0,10 l Hellmann's Sitruunavinegrettiä
5,00 g Knorr Professional Savuchilipyrettä

Avokadomajoneesi

0,2 kg kypsää avokadoa
0,2 dl sitruunamehua
0,1 kg Hellmann's Real Majoneesia
suolaa ja mustapippuria

Viimeistely

10 kpl pitaleipää
rucolaa, persiljaa
ja korianteria

Valmistus

1. Grillatut kasvikset: Siivuta kesäkurpitsat ja munakoisot. Suolaa kevyesti ja anna hetki maustua.
2. Kuivaa kasvisten pinnat, öljyä kevyesti ja grillaa.
3. Kypsytä tarvittaessa 180 asteisessa uunissa 10 minuutin ajan. Mausta pippurilla.
4. Puolita minitomaatit, suikaloi punasipuli ja mausta suolalla, sokerilla sekä pippurilla.
5. Mangokastike: Sekoita mangosose, sitruunavinegretti ja savuchili keskenään.
6. Laita pursotinpulloon ja säilytä kylmässä.
7. Avokadomajoneesi: Laita avokadon liha ja sitruunamehu korkeaan astiaan.
8. Aja sauvasekoittimella tasaiseksi ja lisää majoneesi.
9. Mausta suolalla ja pippurilla.
10. Laita pursotinpussiin ja säilytä kylmässä.
11. Viimeistely: Lämmitä pitaleivät.
12. Täytä leivät grillikasviksilla, mangovinegretillä, avocadomajoneesilla ja yrteillä.

LEHTIKAALI-BATAATTICURRY JAMAICA

Karibialainen keittiö on sekoitus eri maiden ruokakulttuureista. Intialaiset siirtolaiset toivat mukanaan eksoottiset maustesekoitukset, curryruoat ja chutneyt. Currystä on siksi tullut osa karibialaista keittiötä, etenkin Trinidadissa ja Jamaikalla. Curry onkin yksi jamaikalaisen keittiön erikoisuuksista. Jamaikalainen curry on tavallisesti miedompaa kuin intialainen.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

	Flora Aromiöljyä
0,2 kg	sipulia, hienonnettuna
1,8 kg	bataattia, kuorittuna ja kuutioituna
40 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
30 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
10 g	Knorr Professional Currypyrettä
1 kg	lehtikaalia
0,5 l	vettä
0,5 dl	Knorr Kasvisfonditiivistettä
0,8 l	kookosmaitoa
0,75 dl	limemehua
50 g	kurpitsansiemeniä
	suolaa ja mustapippuria
	Maizena maissitärkkelystä

Valmistus

1. Leikkaa lehtikaalin keskiruoto pois ja suikaloi lehdet.
2. Paahda kurpitsansiemenet paistinpannulla tai uunissa.
3. Kuullota sipuleita noin viisi minuutin ajan
4. Lisää bataatit ja kuullota vielä viisi minuuttia.
5. Lisää mausteet ja puolet lehtikaalista. Kuullota parin minuutin ajan.
6. Lisää loput kaalit, vesi, kasvisfondi ja kookosmaitoa.
7. Mausta suolalla ja pippurilla ja anna kiehua hiljalleen 10 minuuttia tai kunnes bataatit ovat kypsiä.
8. Suurusta lientä halutessasi Maizenalla.
9. Koristele curry paahdetuilla kurpitsansiemenillä.
10. Tarjoile riisin sekä limelohkojen kera.

KASVIS-TACOGRATIINI

Tässä versiossa teemme all-in-one-ruoan, johon kuuluu perinteisten tacojen lisäksi kasvisgratiini. Guacamole ja salsa casera tulevat alun perin meksikolaisesta keittiöstä. Ne molemmat ovat tavallisia lisukkeita esimerkiksi tacoille ja burritoille.

AINEKSET

10 hengelle

Chilipata

- **0,6 kg** sipulia hienoksi silputtuna
- Flora Aromiöljyä
- **20 g** Knorr Professional Savuchilipyrettä
- **30 g** Knorr Professional Valkosipulipyrettä
- **8 g** jauhettua juustokuminaa
- **0,5 g** jauhettua maustepippuria
- **0,65 kg** kesäkurpitsaa kuutioituna
- **0,25 kg** punaista paprikaa kuutioituna
- **0,7 kg** Knorr Tomatino tomaattisurvosta
- **0,65 kg** pakastepapuja
- **80 g** balsamiviinietikkaa
- **20 g** persiljaa silputtuna
- **6 g** kuivattua oreganoa
- **1 dl** vettä
- **0,5 dl** Knorr Kasvisfonditiivistettä
- **5 g** suolaa
- **2 g** jauhettua mustapippuria

Juustokastike

- **0,2 l** Garde d'Or JuustoCremeä
- **0,5 dl** vettä
- **0,1 kg** kypsytettyä cheddaria raastettuna
- **10 g** vihreitä jalapeñoja silputtuna

Gratinointiin

- **0,2 kg** nacholastuja

Tarjoiluun

Knorr Fraichea

Keitettyä riisiä

Valmistus

1. Kuullota sipulia Aromiöljyssä miedolla lämmöllä, kunnes sipuli alkaa saada väriä. Sekoittele aina välillä ja lisää savuchilipyre, valkosipulipyre, juustokumina ja mauste-pippuri. Paista vielä muutama minuutti.
2. Lisää kurpitsa ja paprika ja sekoita kasvikset hyvin sipulin ja mausteiden kanssa. Lisää Knorr Tomatino, pavut, viinietikka ja puolet persiljasta, oregano sekä vesi ja kasvisfondi.
3. Kiehauta, pienennä lämpöä ja anna hautua kunnes kasvikset ovat pehmeitä, noin 20 minuuttia. Sekoittele aina välillä. Mausta halutessasi suolalla ja pippurilla.
4. Juustokastike: Lämmitä JuustoCrème ja lisää vesi. Sekoita ja lisää juustoraaste ja jalapeñot. Sekoita, kunnes juusto sulaa.
5. Lämmitä uuni +200 asteeseen. Kaada chilipata GN-vuokaan. Levitä juustokastike tasaisesti päälle. Ripottele nacholastut päälle ja gratinoi uunissa 10 minuuttia. Tarjoile guacamolen, salsa caseran, Knorr Fraichen ja riisin kanssa.

LINSSI-PAPUPATA JA VUOHENJUUSTOKASTIKETTA

Tässä reseptissä olemme valmistaneet kastikkeen vuohenjuustosta.
Se sopii mainiosti mehevälle ja hieman tuliselle padalle.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

Linssi-papupata

0,35 kg	sipulia, kuutioina
	Flora Aromiöljyä
0,2 kg	punaista paprikaa, suikaloituna
2 g	mustapippuria, rouheena
4 g	savupaprikaa, jauhettuna
4 g	kanelia, jauhettuna
2 kpl	laakerinlehteä
10 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
6 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
0,2 kg	punaisia linssejä
0,4 dl	vettä
0,8 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
0,5 dl	Knorr Kasvisfonditiivistettä
0,8 kg	mustia papuja, keitettynä
	suolaa ja mustapippuria

Vuohenjuustokastike

0,8 kg	Crème Bonjour Naturel tuorejuustoa
0,3 kg	pehmeää vuohenjuustoa
	Laktoositonta maitoa
	Suolaa ja mustapippuria

Valmistus

1. Linssi-papupata: paista sipuleita Aromiöljyssä viiden minuuttia ajan.
2. Laske lämpöä ja lisää paprikasuikaleet, kuivamausteet ja maustepyreet.
3. Kuullota pari minuuttia.
4. Lisää loput ainekset, paitsi mustapavut, ja hauduttele hiljalleen kunnes linssit ovat kypsiä.
5. Lisää mustat pavut ja kiehauta.
6. Mausta ja lisää lopuksi leikattua persiljaa.
7. Vuohenjuustokastike: sekoita ainekset keskenään, ohenna tarvittaessa maidolla.
8. Mausta ja tarjoile padan kera.

EXPLORE SOUTH AMERICA

SIENILASAGNE JA TOMAATTI-LEHTIKAALISALAATTIA

Lasagne on lohturuokaa parhaimmillaan. Tässä kasvisversiossa maistuvat sienet ja välimeren yrtit. Lasagne tarjoillaan raikkaan salaatin kera.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon

Lasagne

	Flora Aromiöljyä
0,25 kg	keltasipulia, hienonnettuna
0,75 kg	sekasieniä, pilkottuna
0,1 l	valkoviiniä
10 g	Knorr Professional Välimeren yrtit tahnamaustetta
50 g	Knorr Sienifonditiivistettä
0,5 l	laktoositonta maitoa
0,5 l	Knorr Kuohu laktoositonta
60 g	Knorr Roux vaaleaa suurustetta
0,15 kg	emmentalia raastettuna
20 g	timjamia, tuoretta, leikattuna
	suolaa ja mustapippuria
0,3 kg	Knorr lasagnelevyjä

Tomaatti-lehtikaalisalaatti

50 g	rikottua tattaria, keitettynä
	Flora Aromiöljyä
0,6 kg	lehtikaalia, pilkottuna
0,4 kg	tomaattia, siivuina
0,2 kg	punasipulia, ohuina siivuina
0,1 dl	Hellmann's Sitruunavinegrettiä
	suolaa ja mustapippuria

Valmistus

1. Lasagne: Paista sipuleita ja sieniä 10 minuuttia kattilassa.
2. Lisää valkoviini, yrttitahna ja sienifondi. Hauduta muutama minuutti.
3. Kaada sekaan maito ja Knorr Kuohu. Kiehauta.
4. Sekoita Roux kiehuvaan nesteeseen hyvin sekoittaen.
5. Anna kiehua muutama minuutti ja mausta suolalla ja mustapippurilla.
6. Lisää puolet juustoraasteesta kastikkeen joukkoon.
7. Voitele uuninkestävä vuoka ja laita pohjalle sienikastiketta ja sitten vuorotellen levyjä ja kastiketta. Ripottele loput juustoraasteet päälle.
8. Kypsennä uunissa 170 astetta n. 45 minuuttia.
9. Anna lasagnen levätä 30–40 minuuttia ennen tarjoilua.
10. Tomaatti-lehtikaalisalaatti:Paahda tattarit Aromiöljyssä paistinpannulla tai uunissa, kunnes ne ovat saaneet väriä. Jäähdytä.
11. Paahda lehtikaalia uunissa 180 asteessa 8 minuuttia, anna jäähtyä.
12. Sekoita kaikki ainekset.
13. Mausta sitruunavinegretillä, suolalla ja pippurilla.
14. Tarjoa sienilasagnen kanssa.

TUOREJUUSTO-KESÄKURPITSAGRATIINI

Kesäkurpitsagratiini maistuu sellaisenaan kasvisruokana, mutta se sopii myös monien ruokien lisukkeeksi. Raikas tomaattisalaatti keventää mukavasti gratiinia.

AINEKSET

10 hengelle
Gluteeniton

Gratiini

0,4 kg	riisiä
1,8 kg	kesäkurpitsaa, siivutettuna
0,4 kg	keltasipulia, hienonnettuna
0,4 kg	porkkanaa, karkeaksi raastettuna
0,3 kg	punaisia linssejä, keitettynä
0,18 l	valkoviiniä
0,1 kg	Crème Bonjour Naturel tuorejuustoa
0,1 kg	Knorr Fraichea
0,2 kg	Knorr Kuohu laktoositonta
0,2 kg	sinileima emmentalia, raastettuna
	Suolaa ja mustapippuria

Tomaattisalaatti

0,1 dl	Hellmann's Sitruunavinegrettiä
10 g	Knorr Professional Välimeren yrtit tahnamaustetta
10 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
0,8 kg	tomaattia, viipaloituna
0,2 kg	punasipulia, hienonnettuna

Valmistus

1. Gratiini: Keitä riisi ohjeen mukaan ja jäähdytä kunnolla. Voit mainiosti käyttää edellisenä päivänä ylijäänyttä riisiä.
2. Leikkaa kesäkurpitsa ohuiksi siivuiksi ja ripottele päälle hieman suolaa.
3. Kuivaa kesäkurpitsasiivut hetken päästä.
4. Kypsennä kesäkurpitsat paistamalla pannussa tai paahtamalla kuumassa uunissa.
5. Kuullota sipuleita ja porkkanoita pannulla hetken aikaa.
6. Lisää valkoviini ja kiehauta.
7. Sekoita kaikki ainekset, paitsi kesäkurpitsat ja juustoraaste, keskenään.
8. Kasaa uunivuokaan kerroksittain täytettä ja kesäkurpitsaa.
9. Laita päällimmäiseksi kesäkurpitsaa ja juustoraastetta.
10. Kypsennä uunissa 180 asteessa n. 20 minuuttia tai kunnes gratiini on saanut kauniin värin.
11. Tomaattisalaatti: Sekoita vingretti ja maustepyreet keskenään.
12. Kasaa salaatti kerroksittain ja mausta suolalla sekä pippurilla.
13. Valele salaatti yrttivinegretillä.
14. Tarjoile gratiinin kera.

SPELTTIRISOTTO ÖÖLANNISTA

Tässä risottomuunnelmassa olemme käyttäneet riisin sijasta spelttiä. Risoton voi hyvin valmistaa myös kokojyvävehnästä tai ohrasuurimoista.

AINEKSET

10 hengelle
Vähälaktoosinen

0,4 kg spelttijyviä
0,8 l vettä
20 g Knorr Kasvisfonditiivistettä
Flora Aromiöljyä
0,15 kg sipulia 2 cm:n kuutioina
0,5 kg juuriselleriä 2 cm:n kuutioina
0,15 kg Västerbotten-juustoa raastettuna
0,2 l Knorr Fraichea
0,2 dl puristettua sitruunan mehua
50 g omenaa 2 cm:n kuutioina
50 g persiljaa silputtuna

Valmistus

1. Keitä spelttijyvät pehmeiksi miedolla lämmöllä kasvisfondilla maustetussa vedessä.
2. Kuullota sipuli ja juuriselleri. Sekoita spelttijyvien joukkoon.
3. Lisää raastettu juusto ja Knorr Fraiche. Mausta sitruunamehulla ja tarkista suola. Lisää omenat ja persilja. Jos risotto on liian paksua, lisää hieman vettä.

Tour the NORDIC ISLES

KASTIKKEET

Kastike – ruokapöydän vetonaula.

Kastikkeen valmistuksessa parasta on vapaus. Siinä ei oikeastaan ole mitään sääntöjä, ainoastaan ohjeita – ja niitäkin voit hyvin uhmata. Kaikilla on varmasti erityinen suhde kastikkeeseen, joka kruunasi ensimmäisen todellisen ruokaelämyksen. Ja nyt me olemme matkustaneet ympäri maailmaa ja maistaneet kastikkeita, jotka auttavat sinua kokemaan uudelleen saman tunteen. Täältä löydät muun muassa afrikkalaisen maustekastikkeen, monenlaisia salsoja ja vahvasti chilille ja inkiväärille maistuvan kastikkeen. Toivottavasti ruoka maistuu.

KASTIKKEET

Kun painat nimeä, pääset suoraan reseptiin.
Kun painat kohdasta ⌂ pääset takaisin tälle sivulle.
Kun painat kohdasta ⊕ pääset kotisivuillamme olevaan reseptiin.

Sakay-maustekastike

Lasary Voatabia, sipuli-tomaattisalsa

Chili-inkiväärikastike

Hummus

Green Goddess-kastike

Guacamole, mango salsa ja salsa casera

Asian dips

SAKAY-MAUSTEKASTIKE

Sakay on maustesekoitus, jota käytetään Madagaskarilla monissa ruoissa. Sakay on myös madagaskarilainen kunta. Jos haluat kastikkeesta miedompaa, vähennä chilin määrää.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

30 g Knorr Professional Savuchilipyrettä
20 g Knorr Professional Inkivääripyrettä
40 g Knorr Professional Valkosipulipyrettä
0,5 dl öljyä

Valmistus

1. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa sileäksi pyreeksi.
2. Jos haluat ohuemman kastikkeen, lisää öljyn määrää.
3. Käytä mausteena, marinadina tai dippinä.

DISCOVER AFRICA

LASARY VOATABIA, SIPULI-TOMAATTI-SALSA

Tämä salsa on Madagaskarin ylänköjen erikoisuus, jota käytetään lisukkeena monien ruokien kanssa. Sopii myös alkuruokana rapean leivän kera.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

0,2 kg kevätsipulia, pilkottuna
0,8 kg tomaattia, pilkottuna
0,8 kg Knorr Tomatino tomaattisurvosta
60g Sakay-maustekastiketta
suolaa ja leikattua korianteria

Valmistus

1. Sekoita ainekset kulhossa keskenään.
2. Mausta suolalla ja korianterilla.

CHILI-INKIVÄÄRIKASTIKE

Hapokkaan mausteinen kastike sopii monien ruokien kanssa. Kastikkeen voi tarjoilla niin lämpimänä kuin kylmänä.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

0,1 kg	sipulia, hienonnettuna
60 g	tomaattipyreetä
0,2 dl	valkoviinietikkaa
0,2 dl	vettä
10 g	Knorr Professional Savuchilipyrettä
30 g	Knorr Professional Inkivääripyrettä
30 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
5 g	suolaa
80 g	sokeria
	persiljaa, leikattuna

Valmistus

1. Laita kaikki ainekset kattilaan persiljaa lukuun ottamatta ja kiehauta samalla sekoittaen.
2. Laske lämpöä ja anna hautua 15 minuuttia.
3. Nosta kattila liedeltä ja anna jäähtyä.
4. Soseuta monitoimikoneessa persiljan kanssa sileäksi pyreeksi.

HUMMUS

Hummus on kikherneistä valmistettu tahna tai dippi. Arabiaksi hummus tarkoittaakin kikhernettä. Hummusta käytetään yleensä levitteenä ja kasvisten tai nachojen dippinä. Hummus on alkuaan peräisin arabialaisesta keittiöstä, mutta se on suosittua muuallakin maailmassa, kuten Lähi-idässä, Kyproksella ja yleistyvässä määrin myös Isossa-Britanniassa ja Yhdysvalloissa.

VISIT THE MIDDLE EAST

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

0,25 kg	keitettyjä kikherneitä
5 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
15 g	tahinia eli seesaminsiementahnaa
10 g	puristettua sitruunan mehua
0,1 l	oliiviöljyä
10 g	jauhettua juustokuminaa
6 g	suolaa
2 g	jauhettua mustapippuria

Valmistus

1. Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi tahnaksi monitoimikoneella.
2. Tarkista maku ja lisää halutessasi suolaa ja pippuria.

GREEN GODDESS-KASTIKE

San Franciscon Palace-hotelli oli vuonna 1875 kaupungin hienoin hotelli, ja siellä asui monia kuuluisuuksia. Mahtipontisesta ympäristöstä ja valtavista menuista huolimatta hotelli tunnetaan kuitenkin yksinkertaisesta mutta ihanasta kastikkeestaan. Green Goddess Dressing on saanut nimensä näyttelijä George Arlissin mukaan. Arliss asui hotellissa esiintyessään William Archerin näytelmässä The Green Goddess.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton, Gluteeniton

40 g	anjovisfileetä
0,1 kg	persiljaa, leikattuna
0,1 kg	ruohosipulia, leikattuna
0,1 kg	rakuunaa, leikattuna
3 kpl	kevätsipulia, leikattuna
1 l	Hellmann's Täysmajoneesia
0,5 dl	valkoviinietikkaa
	suolaa ja pippuria

Valmistus

1. Soseuta anjovikset tasaiseksi tahnaksi.
2. Lisää leikatut sipulit ja yrtit majoneesin joukkoon.
3. Mausta valkoviinietikalla, suolalla ja pippurilla.
4. Anna kastikkeen maustua hetken aikaa.

GUACAMOLE, MANGO SALSA JA SALSA CASERA

Ruokaan saa helposti eteläamerikkalaisia vivahteita tarjoamalla salsaa, joka tarkoittaa espanjaksi kastiketta. Tässä on kolme klassikkoa, jotka valmistuvat nopeasti ja helposti. Kaikki kolme salsaa tarjoillaan kylmänä. Ne sopivat hyvin noutopöytään, grilliruoan kylkeen ja luonnollisesti herkullisten tacojen kanssa. Salsan tulisuuden voit itse päättää käyttämällä enemmän tai vähemmän chiliä.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, Gluteeniton

Guacamole

0,2 kg	avokadoa kuorittuna
60 g	Crème Bonjour Valkosipuli tuorejuustoa
0,1 dl	limemehua
2 g	tabascoa
2 g	suolaa

Valmistus

Soseuta avokado ja Crème Bonjour tuorejuusto tasaiseksi. Mausta suolalla, limemehulla ja tabascolla.

Mangosalsa

0,25 kg	mangoa kuutioituna
0,1 kg	porkkanaa kuutioituna
0,1 kg	selleriä kuutioituna
0,15 kg	appelsiinia kuorittuna ja kuutioituna
10 g	vihreää chiliä ilman siemeniä hienoksi silputtuna
0,3 dl	Hellmann's Sitruunavinegrettiä
10 g	korianteria hienoksi silputtuna
	suolaa ja pippuria

Valmistus

Sekoita kaikki ainekset keskenään

Salsa Casera

0,2 kg	sipulia kuutioituna
0,3 dl	Flora Aromiöljyä
25 g	Knorr Professional Valkosipulipyrettä
25 g	punaista chiliä ilman siemeniä kuutioituna
4 g	paprikajauhetta
0,8 kg	Knorr Tomatino tomaattisurvosta
30 g	Knorr Kasvisfonditiivistettä

Valmistus

1. Paista sipulit pehmeiksi Aromiöljyssä miedolla lämmöllä 10 minuuttia. Lisää chili ja valkosipulipyree ja paista vielä muutama minuutti. Lisää Knorr Tomatino, paprikajauhe ja kasvisfondi.
2. Hauduta kastiketta 10 minuuttia välillä sekoitellen, kunnes kastike on mehevää. Käytä kastike sellaisenaan tai sekoita tasaiseksi sauvasekoittimella.

EXPLORE SOUTH AMERICA

ASIAN DIPS

Nämä helpot dipit soveltuvat maniosti monien ruokien kaveriksi. Kokeile vaikka seesamipaahdettujen katkarapujen tai grillatun kananpojan kera.

AINEKSET

10 hengelle

Kimchimajoneesi

0,5 l	Hellmann's Täysmajoneesia
0,2 dl	Knorr Kanafonditiivistettä
0,1 kg	Kimchi-kaalisalaattia
20 g	Tuoretta korianteria
0,2 dl	Kalakastiketta

Valmistus

1. Sekoita majoneesi ja kanafondi keskenään.
2. Leikkaa kimchi ja korianteri.
3. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna maustua hetki kylmässä.

AINEKSET

10 hengelle

Korianteri-sitrusdippi

0,2 l	Hellmann's Sitruunavinegrettiä
25 g	Tuoretta korianteria
	Hunajaa

Valmistus

1. Aja kaikki ainekset tasaiseksi kastikkeeksi blenderillä tai sauvasekoittimella.
2. Anna maustua hetki kylmässä.

ufs.com

Unilever Food Solutions