

🌴 VISIT THE
MIDDLE EAST 🌴



**AROUND THE
WORLD IN
80 DISHES**

LAV VERDENS BEDSTE RETTER!

Leder du efter ny inspiration? I så fald er du meget velkommen til at følge med på vores kulinariske jordomrejse. Vi har udvalgt det bedste fra en række af jordens mest spændende køkkener og derefter tilpasset opskrifterne for at gøre dem nemme at lave hjemme i Danmark med ingredienser, som du kan bestille hos din grossist.

Vi, der arbejder professionelt med mad, ved, at det er nærmest umuligt at følge med i alt, hvad der sker i den kulinariske verden. Hvad er de nye trends? Hvad ønsker dagens gæster at se på deres tallerkener? Og hvor finder man inspirationen til retter, der får dem til at vende tilbage? For at gøre livet lidt nemmere for dig har vi sendt vores nordiske kokketeam ud på en rejse for at tage pulsen på, hvad der sker i en række af verdens mest spændende køkkener: det afrikanske, det asiatiske, det nordamerikanske, det syd-amerikanske og det mellemøstlige køkken samt køkkenet på vores egne nordiske øer. Resultatet er mere end 100 moderne opskrifter, som er nemme at tilberede og gør det muligt for dig at skabe imponerende og autentiske “world food”-menuer, temauger og events.

Eftersom bæredygtighed altid er afgørende for os, er en del af retterne vegetariske. Hvis du desuden vælger at tilberede dem med årstidens råvarer, bidrager du endnu mere til en bæredygtig udvikling. Og glem ikke, at du kan downloade flere opskriftssamlinger fra alle de regioner vi har besøgt, på www.ufs.com/aroundtheworld



↑ VISIT THE ↑
MIDDLE EAST

MELLEMØSTENS KØKKEN

Intet vokser hurtigere

Vores interesse for mad fra Mellemøsten er ikke til at tage fejl af. Vi spiser mere og mere hummus, tahini, falafel, bulgur og baba ganoush for hvert år, der går. Og hvorfor ikke servere disse retter, når Mellemøstens mad passer så perfekt til tiden? Opskrifterne indeholder ofte mange grøntsager, hvilken gør dem gavnlige fra et sundheds- såvel som klimamæssigt perspektiv. Samtidig er maden farvestrålende og mere smagfuld end stærk.

Det er ikke så underligt, at mange danskere har taget Mellemøstens mad til sig. Mange af Mellemøstens opskrifter har

det til fælles, at de er nemme at lave, hvilket gør det muligt at tilberede mange retter på kort tid – noget man lægger vægt på i denne del af verden, hvor gæstfrihed er en dyd, og bordene ofte er fyldt med mad. En anden stor fordel er, at opskrifterne i mange tilfælde er fleksible: Det er ofte muligt at udskifte ingredienserne med andre, som man lige har ved hånden. For eksempel kan ged (som indgår i mange traditionelle opskrifter) erstattes med lam eller oksekød eller ganske enkelt udelades for at lave en vegetarisk og klimavenlig ret.



MANAKISH

Manakish, der somme tider bliver kaldt det libanesiske køkkens svar på pizza, består af hvededej toppet med timian, ost og kødfars. I Libanon køber man det ved små boder i byen og spiser det oftest til morgenmad, men det passer også godt til et mellemmåltid eller en let frokost.

INGREDIENSER

10 personer, 2 brød

400 g	pizzadej
500 g	lammefars
100 g	løg, hakket
1 tsk	stødt spidskommen
1 spsk	ras el hanout
20 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
5 g	citronskal, fintrevet
15 g	Knorr Koncentreret Oksefond
20 g	persille, hakket
100 g	harissa
100 g	haloumi, revet

Til servering

100 g yoghurt

Du skal også bruge

Bagepapir

Metodik

1. Varm ovnen til 225°. Stil to bageplader i ovnen.
2. Svits farsen med løg, spidskommen og ras el hanout. Tilsæt Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg, citronskal, Knorr Koncentreret Oksefond og persille.
3. Læg dejen på et meldrysset bord, og ælt den i ca. 10 minutter. Skær dejen i to stykker, og rul begge ud til runde pizzaer på bagepapir.
4. Spred harissa-saucen ud på dejen, og fordel derefter farsen. Slut af med at lægge osten på. Tag den varme bageplade ud af ovnen, og træk papiret over på pladen.
5. Bag manakisherne i ovnen i 7-10 minutter. Brødet skal blive hvidt og blødt, men uden at tage farve. Server brødene friskbagt, gerne med yoghurt. Skær dem ud som en tærte, eller læg brødet sammen.



LIBANESISKE LAMMEFARSSPYD

Indflydelserne i libanesisk madlavning stammer fra det iranske køkken, omkringliggende regioner og det europæiske køkken. Der finder vi retter med østerlandske krydderier og forskellige slags nødder. I denne opskrift har vi beholdt krydderierne, men bruger linser og solsikkefrø i stedet for nødder.

INGREDIENSER

10 personer

1 kg	lammefars
1	æg
90 g	røde linser
65 g	solsikkekerner
300 g	vand
100 g	løg, finthakkede
30 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
30 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
6 g	stødt kanel
12 g	stødt spidskommen
12 g	salt
2 g	stødt sort peber

Metodik

1. Rør kødet sammen med æg, linser, solsikkekerner, vand, løg, Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg, Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili og krydderier til en jævn fars. Læg farsen i en sprøjtepose, og sprøjt lange striber på en bageplade.
2. Bages i varmluftsovn ved 160° i ca. 15 minutter. Kødet tages ud af ovnen, skæres i stænger og trækkes på spyd.
3. Grill eller steg kødet før servering, så det får en fin overflade.



HUMMUS

Hummus er en sauce eller dip lavet af kikærter, og på arabisk betyder hummus ganske enkelt kikærte. Hummus anvendes for det meste som pålæg eller som dip til grøntsager og chips. Retten stammer oprindeligt fra det arabiske køkken, men er også populær i andre dele af verden, f.eks. i Mellemøsten og på Cypern samt i stigende grad i lande som f.eks. Storbritannien og USA.

INGREDIENSER

10 personer

230 g	kogte kikærter
5 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
15 g	tahin, sesampasta
10 g	presset citronsaft
100 g	olivenolie
10 g	stødt spidskommen
6 g	salt
2 g	stødt sort peber

Metodik

1. Blend det hele i en foodprocessor til en glat masse.
2. Smag til og juster evt. med mere salt og peber.



FALAFEL

Falafel er en vegetarisk favorit, som efterhånden er blevet populær blandt mange danskere. Den består af friterede kugler, som oftest er lavet af maledede kikærter. Den oprindelige opskrift stammer muligvis fra Indien eller måske fra Egypten og retten tameya, som er lavet af hestebønner. Falafel er populært i hele Mellemøsten, og i Egypten har McDonalds haft en "McFalafel" på menuen.

INGREDIENSER

10 personer

460 g	kogte kikærter
50 g	løg, finthakkede
30 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
6 g	persille, hakket
6 g	frisk koriander, hakket
12 g	stødt spidskommen
15 g	vand
5 g	bagepulver
34 g	sesamfrø
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget chili
5 g	presset citronsaft
80 g	Maizena Snowflake Modifieret Stivelse
18 g	salt
3 g	stødt sort peber

Metodik

1. Blend alle ingredienser sammen i en foodprocessor til en glat dej.
2. Rul dejen til kugler, og steg dem i olie ved 160°, til de har fået fin farve.
3. Server falaflerne nystegte.

Tip!

Hvis du foretrækker en lidt grovere fars, kan du male kikærterne på den fine skive på kødkværnen i stedet for at blende dem.



BABY SHAWARMA MED MYNTE-CITRUS DRESSING

Shawarma kommer fra det tyrkiske ord *cevirme* som betyder at vende. Shawarma kan laves med forskellige kødtyper. Kødet marineres, sættes på spyd og grilles vertikalt så man hele tiden skærer det yderste tilberedte kød af. Samme tilberedningsmetode kendes fra det brasilianske *churrasco*.

INGREDIENSER

10 personer

2,5 kg	kalveklump
150 g	shawarma krydderi
100 g	Knorr Koncentreret Oksefond
80 g	Knorr Krydderpasta Hvidløg
20 g	Knorr Umami
400 g	løg fladbrød

Metodik

1. Del og brun kalveklumpen godt på alle sider.
2. Kom shawarma krydderi, Knorr Koncentreret Oksefond, Knorr Krydderpasta Hvidløg og Knorr Umami i en vakuumpose og forsegl denne.
3. Posen sættes i ovnen ved 90 grader i 8-10 timer.
4. Posen åbnes og alt samles i en bakke, kødet findeles mens saften masseres ind i kødet. Løgende snittes og sautes sammen med kødet.
5. Kødet anrettes på fladbrødet og der kan garneres med tomat, agurk, løg, salat og mynte-citrus saucen.

Tip!

Kan man ikke vakuummere kødet kan det overdækkes med folie og bages i ovnen.

Sharwama krydderi

40 g	spidskommenfrø
40 g	korianderfrø
4	hele nelliker
6	peberkorn
40 g	hvidløgpulver
20 g	paprika
5 g	gurkemeje
5 g	stødt cayennepeber
5 g	stødt kanel

Metodik

Rist spidskommen, koriander, nelliker og peberkorn på en tør pande, til duftstofferne frigives. Stød dem fint i en morter eller en krydderikværn. Bland med de øvrige krydderier. Blandingen kan opbevares på glas med tætsluttende låg.

Mynte-citrus dressing

0,5 l	Knorr Fraiche 24%
0,5 l	Knorr Piske 31%
0,1 l	citron, saft
150 g	mynte, hakket

Metodik

Bland Knorr Fraiche 24%, Knorr Piske 31%, citronsaft og mynte sammen til en ensartet blanding. Lad dressingen hvile i køleskabet i 1-2 timer.



KOFTA - EGYPTISKE KØDBOLLER

Katte er hellige i Egypten men ikke koen så Egypterne nyder oksekødet i alle former. Oksekødet bruges specielt til kofta som er lange kødboller som grilles eller som kødboller i diverse saucer. Denne ret er en klassiker og nydes med brød og ris.

INGREDIENSER

10 personer

120 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
100 g	bredbladet persille, finthakket
3 g	spidskommen
10 g	salt
½ g	peber
240 g	æg
300 g	løg, finthakket
2 kg	oksekød, hakket
120 g	rasp
15 g	olivenolie
80 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
10 dl	Knorr Tomatino
6 dl	vand
40 g	Knorr Oksebouillon, pasta

Metodik

1. Bland Knorr Professional Krydderipuré Røget chili, persille, spidskommen, salt, peber, æg, løg, hakket kød og rasp til en fars. Form farsen til valnøddestore kødboller.
2. Opvarm olien på en pande og sautéer de hakkede løg klare. Tilsæt Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg, Knorr Tomatino, Knorr Oksebouillon og vand og kog saucen sammen i et par minutter.
3. Læg kødbollerne i saucen og lad retten simre ca. 20 minutter under låg. Vend kødbollerne forsigtigt af og til. Tag evt. låget af det sidste par minutter og lad saucen koge ind ved høj varme, til den er tilpas tyk.
4. Serveres med ris og khubz brød.



”FATTOUSH” SPRØD SALAT MED DYBSTEGT PITA OG SYLTET CITRON

”Fattoush” er en salat af arabisk og tyrkisk oprindelse. Salaten opstod som en salat lavet med rester, hvor ingredienserne kunne variere fra dag til dag. Én ingrediens der altid er tilstede er det sprødsteget brød i olie. Mange gange bruger man brødet fra dagen før, og det er altid fladbrød eller pitabrød. Salaten findes på de fleste markeder i de arabiske lande. Den er meget rustik og lækker at spise med de forskellige konsistenser og den gode balance mellem syre og det fede brød. Salaten kan spises selvstændigt som en vegetarret, eller som tilbehør til fisk eller kød. Salaten egner sig med sine ingredienser perfekt til alle former for krydret kød som stammer fra Mellemøsten.

INGREDIENSER

10 personer

5	store pitabrød	20 g	mynte, frisk
50 ml	olivenolie	30 g	persille, grofthakket
300 g	agurk, renset for kerner	3 g	rosa peber
100 g	saltsyftet citron	3 dl	Hellmann's Citrus Vinaigrette
300 g	tomater, små, solmodne	25 g	Knorr Krydderpasta Hvidløg
200 g	gedeost, frisk	2 g	stødt spidskommen
300 g	hertesalat, gerne de inderste blade hvis man har dem til overs	5 g	Knorr Umami
200 g	rødløg, i rustikke stimler	50 ml	æblecidervineddike

Metodik

1. Bræk pitabrødet i stykker og marinér det godt i olivenolie, krydder med havsalt og bag det sprødt i ovnen.
2. Anrét salaten med rustikt skåret agurk, halve tomater, plukket gedeost, hertesalat, rødløg, frisk mynte og hakket persille – og vend til sidst de sprøde pita croutoner i salaten.
3. Bland rosa peber, Hellmann's Citrus, Knorr Krydderpasta Hvidløg, spidskommen, Knorr Umami og æblecidervineddike sammen og marinér salaten i denne – serveres omgående.



”MANKEESH” – ARABISK PIZZA MED GEDEOST

”Mankeesh” eller ”Manakeesh” som den også kaldes stammer fra Libanon, eller har faktisk sin oprindelse i det man kalder for ”Levant” som er en generel beskrivelse af alle de lande der ligger øst for Italien. Den arabiske ”pizza” opstod da kvinderne for mange år siden gik til de store fællesovne på markederne tidligt om morgenen, for at bage brød til dagen. De bagte et lille fladbrød med variationer af fyld med det samme, som hovedsageligt blev brugt til morgenmad. I dag findes Mankeesh mange steder på markeder og på gaden i Libanon, enten serveret som pizza eller rullet sammen som et madbrød.

INGREDIENSER

10 personer

600 g	færdig pizzadej
300 g	helæg (5 stk.)
300 g	gedeost, frisk
5 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
2 dl	Knorr Mad 15%
30 g	Knorr Kartoffelmos, koldrørt
15 g	Knorr Grønsags Bouillon, Granuleret
200 g	tomater, friske
100 g	sorte oliven
100 g	saltsyttet citron
20 g	rosmarin, frisk

Metodik

1. Rul pizzadejen tyndt ud til store pizzaer (300 g færdig pizzadej per pizza).
2. Bland æg, halvdelen af den friske gedeost, Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili, Knorr Mad 15%, Knorr Kartoffelmos og Knorr Grønsagsbouillon til en lind masse, og smør den på pizzabunden. Bag den i ovnen til den er gylden og gennembagt.
3. Tilsæt så tomat, oliven, saltsyttet citron og rosmarin og bag den yderligere 2-3 min ved høj temperatur. Serveres straks!



MURTABAK - FILO MED KYLLING, TOMAT OG CHILI

Murtabak er klassisk streetfood som stammer fra det sydlige Saudi Arabien og betyder "foldet". Dejen laves af fin sigtet hvedemel, lidt salt, rørt med ghee (klaret smør) eller olie og til sidst vand. Dejen æltes blød og hviler i 10 min hvorefter den strækkes til en tynd pandekage. Så kommer der fyld på, som kan bestå af hvad som helst der er tilgængeligt på det lokale marked og bages på en varm pande eller i en meget varm ovn. Serveres med forskellige former for yoghurt. Mange steder bruges filodej som alternativ til at bage selv.

INGREDIENSER

10 personer

5	store plader filodej
1,5 kg	kyllingebryst, ren
100 g	løg, hakket
40 g	Knorr Krydderpasta Hvidløg
20 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
5 g	knust spidskommen
25 g	Knorr Koncentreret Kyllingfond
½ l	Knorr Tomatino Pronto
50 g	persille, hakket
200 g	hytteost, frisk

Metodik

1. Skær kyllingen i fine stykker og steg dem i rigeligt olie i en gryde sammen med de hakkede løg.
2. Tilsæt Knorr Krydderpasta Hvidløg, Knorr Professional Krydderipuré Røget chili, spidskommen, Knorr Kyllingfond samt Knorr Tomatino Pronto. Lad det simre under låg under regelmæssig omrøring til kyllingen er mør. Køl massen af.
3. Rør hytteost og hakket persille i massen. Læg fyldet på filodejen (lav 5 pakker i alt) og fold dejen flere gange til en firkantet pakke. Steg pakken på en pande i olie eller steg den sprød i ovnen, og server den straks med den iskolde cremede dip.

Paprika dip

2 dl	Knorr Fraiche 24%
2 dl	yoghurt naturel
40 g	Knorr Professional Krydderipuré Paprika
15 g	saltsyttet citron, hakket

Metodik

Alle ingredienser blandes sammen.



SALTSYLTEDE CITRONER

Saltsyltede citroner er fantastisk tilbehør til enhver ret, og fordelene er specielt, at de kan holde sig mindst et halvt år i køleskabet. Citronen som vi kender den i dag er blot en af mange nye citrus hybrider. Man mener som udgangspunkt at der findes 4 stamfædre i citrus familien: Pomelo, Madarin, Citron og Papeda. Vi må takke alle de nysgerrige mennesker som i tidernes morgen tog ud i verden, drevet af lysten til at opdage, for at vi i dag har så mange skønne citrusfrugter. Hvordan ville fiskefileten eller rejemadden dog være uden citron eller citronfromagen og citrontærten.

INGREDIENSER

10 personer

- 1 stort sylteglas - skoldet og rensede citroner, nok til at fylde sylteglasset op
- 20 g groft havsalt pr. citron
- 4 stænger kanel
- 10 stk. stjerne anis
- 40 g blød timian, blancheret

Metodik

1. Fjern eventuelle rester fra citronens stilk. Snit hver citron næsten igennem fra toppen – men stop et par cm før bunden. Læg et nyt snit på tværs af det første, så der nu er snittet et kryds igennem hver citron. Pres en spiseskefuld salt ind i snittet og læg citronerne tæt sammen i glasset. Undervejs kommes krydderier ved. Pres citronerne meget tæt, således at saften frigives og dækker citronerne.
2. Gentag denne proces dagligt de første 2-3 dage. Er de ikke saftige nok til at have væske til at dække, må der hældes frisk citronsaft over dem.
3. Efter ca. en måned bør citronerne være møre og bløde nok til at bruges. De kan holdes sig mindst et halvt år i køleskabet. Skrab/skyl evt. overskydende salt ud af citronen, inden brug.



STEGTE BLOMKÅLSRULLER CUMIN OG HUMMUS

Filodejen menes at kunne dateres tilbage til det 13. århundrede, men først i 1970 opfandt man en maskine, der perfektionerede dejen. Det menes, at der blev serveret filodej i Tokapi paladset i det Osmanske rige hvor dygtige bagere arbejdede utrætteligt med at strække dejen.

INGREDIENSER

10 personer

Blomkålsruller

1 kg	blomkål, små buketter
150 g	skalotteløg
50 g	Knorr Krydderpasta Hvidløg
150 g	saltet smør
0,5 l	helæg
40 g	Knorr Koncentreret Grønsagsfond
5 g	spidskommen
0,1 l	Milda Flydende Stege 100 %
5 g	Knorr Umami filodej salt peber

Hummus

500g	kikærter
200 g	løg
40 g	Knorr Krydderpasta Hvidløg
8 g	stødt spidskommen
70 ml	citronsaft
2,5 dl	olie
40 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
250 g	tahin
15 g	salt

Metodik

Blomkålsruller

1. Blomkål, skalotteløg og Knorr Krydderpasta Hvidløg sautes i smør til det bruner i en pande der slipper.
2. Æg, Knorr Koncentreret Grønsagsfond og spidskommen piskes sammen og hældes på blomkålen og der laves en omelet.
3. Omeletten tages fra varmen og køles.
4. Filodejen bredes ud og pensles med Milda Flydende Stege 100% og drysses med Knorr Umami.
5. Læg omeletten på filodejen og krydder med salt og peber og rul omeletten med filodejen.
6. Filorullen steges gylden og skæres i passende stykker.

Hummus

1. Skyl kikærterne godt og sæt dem i blød i rigeligt vand på køl natten over eller i mindst 8 timer.
2. Hæld vandet fra kikærterne, og kog dem i rigeligt nyt vand med løg i cirka 1 time, indtil de er meget møre. Skum kikærterne undervejs, hæld vandet fra, men gem lidt af det.
3. Blend Knorr Krydderpasta Hvidløg sammen med spidskommen, citronsaft og olie.
4. Kom kikærter, løg og Knorr Professional Krydderipuré Røget chili i blenderen, og blend det til en fin puré.
5. Tilsæt tahin, og blend det sammen. Hummussen vil blive meget tæt nu, her kan man justere til den ønskede konsistens med noget af kogevandet. Smag til med salt, spidskommen, citron og tahin.



FALAFEL MED TZATZIKI

Det er usikkert hvor i Mellemøsten den oprindelige falafel stammer fra. Nogle mener, at de kristne i Egypten spiste friterede boller af mosede bønner i tiden op til påske som erstatning for kød. Ordet "falafel" er fra det arabiske "falfil", som betyder peber. Verdens største nuværende rekord for falafelkugler er 74,75 kg og blev lavet i juli 2012 i Amman i Jordan. Den tidligere rekord var 23,94 kg, den var 1,17 meter i omkreds og 0,3 meter i højden, den blev lavet i Santa Clarita Valleys Jødisk Mad og Kulturfestival i Californien den 15 maj 2011.

INGREDIENSER

10 personer

Falafel

1000 g	kikærter, tørrede
120 g	Knorr Krydderpasta Hvidløg
300 g	løg
250 g	persille, bredbladet
50 ml	citronsaft
10 g	stødt spidskommen
10 g	stødt koriander
15 g	salt
40 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
10 g	bagepulver
20 g	Knorr Umami
2 l	Phase Vegetabilsk Fritureolie

Metodik

1. Udblød kikærterne i vand i 12 timer. Skyl og dræn kikærterne og hæld dem i en skål. Kom Knorr Krydderpasta Hvidløg og grofthakket løg i blenderskålen sammen med bredbladet persille og citronsaft. Blend det til en grov fars, tilsæt spidskommen, koriander, salt, Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili, bagepulver og Knorr Umami. Vend det hele sammen og stil på køl i 30 minutter.
2. Varm Phase Fitureolie og form kikærteblandingen til falafelkugler.
3. Steg dem gyldne på begge sider og læg dem på fedtsugende papir.

Tip!

Er kikærteblandingen for våd, kan du tilsætte en smule hvedemel.

Tzatziki

0,5 l	yoghurt naturel
0,5 l	Knorr Fraiche 24%
15 g	fint salt
15 g	sukker
30 ml	citronsaft
50 g	Knorr Krydderpasta Hvidløg
750 g	agurk, uden kerner i skiver

Metodik

Bland alle ingredienserne og smag til med salt, sukker, citronsaft og Knorr Krydderpasta Hvidløg. Server falafel med tzatziki og drys gerne med groft salt.

ufs.com

