

FUTURE
MENU 50 GUIDE
FOODS



Inspiration til flere planterige og klodevenlige måltider.



Unilever
Food
Solutions

INDHOLD

ALGAE .05

- 06. Trio af Bulgur, Rød Quinoa og byg på tangsalat

BEANS & PULSES .08

- 09. Shepherd's Pie med bønner
- 11. Krydrede sorte bønner med Chipotle Chilli
- 13. Frisk majs polenta med bønner og kålpesto
- 15. Fyldig linsestuvning med black eyed beans
- 17. Aromatisk linsesuppe i tomat- og kokossaucе
- 19. Krydrede røde linseboller
- 21. Krydrede Mungbønner, søde kartofler og kål stuvning
- 23. NoChicken Tacos med sorte bønner

CEREALS & GRAINS .25

- 26. Kornbaseret Poke Bowl med valnødder
- 28. Sprød Quinoa og bønneburger
- 30. Veggie Parmesan Quinotto

LEAFY GREENS .32

- 33. Røgede aubergine 'ribs'
- 35. NoChicken Chunks nudel bowl med karry

MUSHROOMS .37

- 38. Svampe ramen-suppe
- 40. Svampe pasta

SPROUTS .42

- 43. Aromatisk Vietnamesisk NoChicken Chunks Pho

FUTURE 50 FOODS

FREMTIDENS 50 FØDEVARER

Hos Unilever Food Solutions tager vi ansvar og ønsker at inspirere til at skabe grønnere menuer. I samarbejde med ernæringspecialister, WWF-eksperter og Knorr giver vi her inspiration til retter med nye grønne ingredienser.

Der findes mellem 20.000 og 50.000 spiselige planter på vores planet. Vi spiser dog kun 150-200 af disse på regelmæssig basis. 75% af den globale fødevarerforsyning kommer fra 12 planter og fem dyrearter. Det kan vi gøre bedre.

Tilbage i 2019 udgav vi Future 50 Foods-rapporten med vores bud på 50 af fremtidens næringsrige og klimasmarte fødevarer. Alle er dyrket og høstet så skånsomt som muligt.

I dag er behovet ikke blevet mindre, og hvis målet om et klimaneutralt fødevarerhverv inden 2050 skal lykkes i Danmark, skal vi løfte i fællesskab. Og gerne nu, med tilvalg af råvarer, der gastronomisk er en mere bæredygtig tilgang til fremtidens måltider.

Vær med til at forme fremtidens måltider
– én lækker ret ad gangen!

FREMTIDENS 50 FØDEVARER

Future 50 Foods er en liste med 50 næringsrige og klimasmarte fødevarer fra hele verden. Ud af disse har vi fremhævet **22 særligt udvalgte fødevarer**, som er nøje tilpasset de nordiske forhold og gastronomiske traditioner.

ALGER

1. Porphyra rødalger (norialge)
2. **Wakame tang**

BØNNER & BÆLGFRUGTER

3. Azukibønner
4. Sorte skildpadde bønner
5. **Hestebønner (fava bønner)**
6. Bambara jordnødder
7. Sortøjede bønner
8. **Linser**
9. Maramabønner
10. **Mungbønner**
11. Sojabønner

KAKTUS

12. Nopaler

KORN & KERNER

13. Amaranth
14. **Boghvede**
15. Fingerhirse
16. Fonio-korn
17. **Khorasan hvede (Kamuthvede)**
18. **Quinoa**
19. **Spelt**
20. Teff
21. Vilde ris

FRUGT & GRØNT

22. Græskarblomster
23. Okra
24. **Orange tomater**

For en dybere gennemgang af alle 50 fødevarer, kan du læse mere her.

BLADGRØNT

25. **Beder**
26. Rapini (Broccoli rabe)
27. **Grønkål**
28. Moringa
29. Pak-choi (kinesisk kål)
30. Græskar blade
31. **Rødkål**
32. **Spinat**
33. **Brøndkarse**

SVAMPE

34. Enoki svampe
35. Maitake svampe
36. Røde fyrtræssvampe

NØDDER & FRØ

37. **Hørfrø**
38. **Hampefrø**
39. **Sesamfrø**
40. **Valnødder**

RODFRUGTER

41. **Scorzonerod**
42. **Persillerødder**
43. Radiser

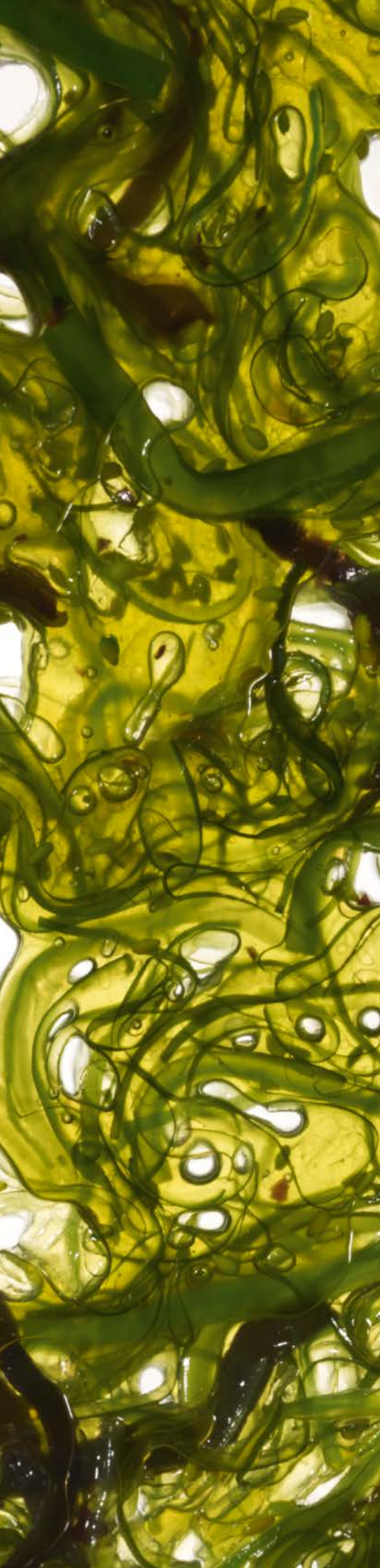
SPIRER

44. **Lucernespirer**
45. Kidneybønner
46. **Kikærter**

KNOLDE

47. Lotus rødder
48. Ube (lilla Yams/lilla sød kartoffel)
49. Jicama (mexicansk yam-bønne)
50. Rød indonesisk (cilembu) sød kartoffel





ALGAE

Alger er næringsrige og afgørende for vores eksistens på planeten. De står for halvdelen af al iltproduktion på Jorden, og alle akvatiske økosystemer er afhængige af dem. Alger indeholder essentielle fedtsyrer og er en fremragende kilde til antioxidanter. Alger kan være rige på protein og har en kødlig umami-smag, hvilket gør dem til en potentiel erstatning for kød.





TOP TIP



For mere sprødhed og friske smagsnuancer, tilføj lidt korianderblade og brøndkarse.

Til 10 personer

Kategori

Algae






TRIO AF BULGUR, RØD QUINOA OG BYG PÅ TANGSALAT

Forberedelsestid: 20 min

Tilberedningstid: 15 min

INGREDIENSER

- 500 g bulgur
-  75 g rød quinoa
- 175 g byg
-  300 g kikærter (fra dåse)
- 5 løg, skåret i tern
- 30 ml ekstra jomfru olivenolie
- 5 courgetter, skåret i 1 cm tern
- 25 ml Knorr Professional flydende koncentreret grøntsagsfond
- 25 g Knorr Krydderipuré Ingefær
-  400 g wakame tangsalat
- 1 stor bundt persilleblade

Serveringstip:

Sennep eller wasabi (efter smag)

FREMGANGSMÅDE

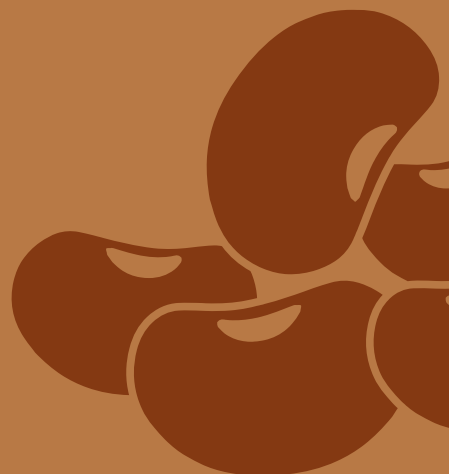
1. Kog bulgur, quinoa og byg i 20 minutter, eller indtil vandet er absorberet.
2. Steg løg i olivenolie ved lav varme i ca. 7 minutter. Tilsæt courgette, Knorr Ingefærpuré og Knorr grøntsagsfond og lad det simre i yderligere 3-4 minutter. Fjern fra varmen.
3. Når kornene er færdigkogte, fjern dem fra varmen og lad dem køle af.
4. Dræn kikærterne og bland dem sammen med kornene og grøntsagerne. Rør tang i.
5. Pynt af med persilleblade.





BEANS & PULSES

Bønner og andre bælgfrugter er af ærteblomstfamilien. De kan omdanne kvælstof fra luften og 'fikse' det i en form, som planter nemt kan optage. Udover at være miljøhelte, tilbyder bønner en rig kilde til fibre, protein og B-vitaminer. De spises i mange retter verden over og har en mild smag samt en kødlig tekstur, hvilket gør dem til et fornuftigt alternativ til kød i gryderetter, supper og saucer.





TOP TIP



Server med sprøde grønne grøntsager.





SHEPHERD'S PIE MED BØNNER

Forberedelsestid: 20 min

Tilberedningstid: 60 min

INGREDIENSER

- 1,5 kg søde kartofler, skåret i små tern
- 100 g rødløg, finthakket
- 20 g Knorr Primerba krydderpasta
Hvidløg
- 15 g olivenolie
- 50 g Knorr krydderipuré Paprika/
peberfrugt
- 2½ spsk stødt spidskommen
- 375 g champignoner, skåret i skiver
-  1 kg azukibønner, drænet og skyllet
-  1 kg røde kidneybønner, drænet
- 1 kg Knorr Tomatino
- 2½ spsk tomatpuré
- 50 ml Knorr Professional flydende
koncentreret grøntsagsfond

Serveringstip:

Grønne grøntsager efter eget valg

FREM GANGSMÅDE

1. Kog de søde kartofler, indtil de er møre, cirka 25 minutter. Hæld vandet fra og stil dem til side.
2. Mens de søde kartofler koger, steg løg og hvidløgspasta i olivenolie ved middelvejrme i 5 minutter, indtil løgene er bløde. Rør Knorr krydderipuré Paprika/peberfrugt og spidskommen i og steg i yderligere 2-3 minutter. Tilsæt svampene og rør godt rundt, så de bliver dækket af krydderierne.
3. Tilsæt bønnerne og sauter i yderligere 5 minutter. Tilsæt Knorr Tomatino, tomatpuré, sort peber og Knorr grøntsagsfond. Bland det hele godt sammen.
4. Når de søde kartofler er kogte, dræn dem og mos dem med en kartoffelmoser.
5. Hæld bønneblandingen i et ovnfast fad og fordel den mosedede søde kartoffel ovenpå. Bag i 20-25 minutter. Server med sprøde grønne grøntsager.





TOP TIP



Server med vilde ris og top med en skefuld fedtfattig græsk yoghurt eller creme fraiche.




KRYDREDE SORTE BØNNER MED CHIPOTLE CHILI

Forberedelsestid: 10 min

Tilberedningstid: 35 min

INGREDIENSER

- 30 ml raps- eller solsikkeolie
- 3 rødløg
- 3 gulerødder
- En stor håndfuld frisk koriander
- 20 g Knorr Primerba Krydderpasta
- Hvidløg
- 3 røde peberfrugter
- 2½ spsk chipotle-pasta i adobo-sauce
-  1 kg sorte bønner (drænet og skyllet)
- 5 spsk tomatpuré
- 1250 g Knorr Tomatino
- 30 ml Knorr flydende koncentreret grøntsagsfond
- 2 tsk tørret oregano
- 250 ml vand

FREMGANGSMÅDE

1. Skær løget, peberfrugter og gulerødder og pil bladene fra koriander. Hak løg, gulerødder og korianderstilk. Læg bladene til side til senere. Brug en mini-hakker eller foodprocessor til at hakke løg, gulerod og korianderstilkene.
2. Opvarm olie og tilsæt de hakkede grøntsager, hvidløgpasta og urter i en stor stegepande.
3. Tilsæt de skyllede sorte bønner, tomatpuré og Knorr Tomatino.
4. Krydr med Knorr grøntsagsfond, oregano, vand, salt og sort peber.
5. Rør rundt, læg låg på, og skru op for varmen.
6. Kog i 8-10 minutter, og rør hyppigt rundt.
7. Rør korianderen i chilien inden servering.







FRISK MAJSPOLENTA MED BØNNER OG KÅLPESTO

Forberedelsestid: 35 min

Tilberedningstid: 25 min

INGREDIENSER

Garniture:

- 15 ml vegetabilsk olie
- 400 g skorzonerrødder, skrællede og skåret i 1 cm stykker
- 100 g løg, skåret i tykke halvmåner
- 750 g hestebønner
- 500 g spinat, vasket

Kålpesto:

- 250 g grønkål, vasket, finthakket og blancheret
- 10 g Knorr Primerba Krydderpasta Hvidløg
- 125 g parmesanost
- 150 g valnødder
- 20 ml Knorr Professional flydende koncentreret grøntsagsfond
- Saften fra 2 citroner
- 15 ml olivenolie

Frisk polenta:

- 15 majscolber
- 1¼ liter vand
- 30 ml Knorr Professional flydende koncentreret grøntsagsfond
- 25 ml hasselnøddeolie

FREMGANGSMÅDE

Garniture:

1. Steg skorzonerrødder i olie ved middelhøj varme i 5-7 minutter.
2. Tilsæt løgene og steg i yderligere 2 minutter. Skru ned for varmen, tilsæt hestebønner og spinat, og varm det igennem. Hold det varmt.

Kålpesto:

Pres alt overskydende vand ud af den blancherede grønkål og hak i termomikser. Tilsæt resten af ingredienserne fra listen til grønkålspesto og blend det til en glat pasta.

Frisk polenta:

1. Rens og skyl majscolberne, og tør dem af. Brug en skarp kniv til at skære kernerne af kolben og læg dem i en stor gryde.
2. "Malk" derefter kolben ved at glide bagsiden af din kniv ned langs kolben for at fjerne den resterende saft og frugtkød. Kassér kolberne til kompost, hvis muligt. Tilsæt vand og Knorr grøntsagsfond til majscolberne i gryden, rør rundt og læg låg på. Sæt gryden på middelhøj varme, og rør indtil det begynder at småkoge. Skru ned for varmen og lad det simre i 8 minutter med låg på.
3. Si majscolberne, og gem væsken til senere brug. Put majscolberne i en termomikser eller hakker og blend indtil glat. Tilsæt noget af væsken, hvis det er for tørt.
4. Hæld pureen tilbage i gryden og tilsæt hasselnøddeolie. Kog ved lav varme, mens du konstant rører, i 3 minutter.







FYLDIG LINSESTUVNING MED KOBØNNER

Forberedelsestid: 10 min

Tilberedningstid: 20 min

INGREDIENSER

- 100 g løg
- 400 g gulerødder (røde, lilla)
- 10 ml olivenolie
- 200 g røde linser, rå
- 1 liter vand
- 1 kg Knorr Tomatino
- 125 g. Knorr Forårsløg- og porresuppe, granulat
- 1 kg sortøjede bønner
- Hakket persille
- Ristede sesamfrø

FREMGANGSMÅDE

1. Skræl løg og hak det fint. Skræl gulerødderne og skær dem i 1 cm tykke skiver. Steg løg og gulerødder i olivenolie i 4-5 minutter. Tilsæt linser og vand. Bring det i kog og læg låg på. Lad det simre ved lav varme i 5 minutter.
2. Tilsæt Knorr Tomatino og Knorr Forårsløg- og porresuppe granulat, og lad det simre ved lav varme i yderligere 3 minutter.
3. Tilsæt de drænedede kobønner, kog op og dæk til og lad det simre ved lav varme i 10-15 minutter.
4. Server den fyldige gryderet med kobønner og linser, drysset med persille og sesamfrø.







AROMATISK LINSESUPPE I TOMAT- OG KOKOSSAUCE

Forberedelsestid: 10 min

Tilberedningstid: 50 min

INGREDIENSER

- 500 g linser, rå
 - 1 liter vand
- 500 g ukogt vilde ris
 - 1½ liter vand
 - 10 ml vegetabilsk olie
 - 20 g Knorr Primerba krydderpasta Hvidløg
 - 1 løg
 - 15 g frisk ingefær
 - 1 g cayenne peber
 - 1 kg Knorr Tomatino
 - 600 ml let/fedtfattig kokosmælk
 - 40 ml Knorr Professional flydende koncentreret grøntsagsfond
 - 5 tsk gurkemejepulver
 - 50 g Knorr Krydderipuré Karry
 - 5 tsk stødt spidskommen
 - 300 g frosne ærter
 - Friskhakket koriander (efter smag)

FREMGANGSMÅDE

1. Bring ris i kog, skru ned for varmen og lad det simre i 45 minutter, eller indtil det er blødt og det meste af vandet er absorberet. Kog linser og lad dem simre i 20-25 minutter, eller indtil den ønskede konsistens er opnået.
2. Varm olien op, og steg hvidløgpasta, løg og ingefær (finthakket) sammen med cayennepeber ved middelhøj varme, indtil de er gyldne.
3. Tilsæt Tomatino, kokosmælk, Knorr koncentreret grøntsagsfond, gurkemeje, Knorr Krydderipuré Karry og stødt spidskommen. Rør rundt og lad det koge ved middelhøj varme i ca. 5 minutter.
4. Dræn og skyl linserne, og tilsæt dem til panden. Tilsæt de frosne ærter og lad det koge i ca. 10 minutter.
5. Server med vilde ris og drys lidt friskhakket koriander på toppen.





TOP TIP



For et komplet måltid, server fuldkornsbrød eller fuldkornsris og grøntsager til.



KRYDREDE RØDE LINSEBOLLER

Forberedelsestid: 15 min

Tilberedningstid: 25 min

INGREDIENSER

- 100 g løg
- 10 g Knorr Primerba krydderpasta Hvidløg
- 30 ml olie
-  375 g røde linser, rå
- 750 ml vand
- 20 g Knorr Krydderipuré Karry
- 125 g havregryn
- 4 spsk mel
- 500 ml let/fedtfattig kokosmælk
- 20 g Knorr Økologisk grøntsagsbouillon
- 750 ml vand
- 2 lime

FREMGANGSMÅDE

1. Skræl løg og hak dem fint. Steg dem i olie med hvidløgpasta.
2. Tilsæt linser og Knorr Krydderipuré Karry og steg kort.
3. Tilsæt 750 ml vand, bring det i kog og læg låg på. Lad det simre ved lav varme i 15-20 minutter. Rør af og til, indtil al væsken er fordampet. Lad det køle af. Rør havregryn i og lad dem trække i 10 minutter.
4. Form cirka 20 små kugler af linseblanding. Steg dem i en pande i olie i cirka 8 minutter, og hold dem varme.
5. Opløs Knorr økologisk grøntsagsbouillon, i 750 ml kogende vand. Lad det køle af.
6. Tilsæt olie til panden, tilsæt melet og sautéér i 2 minutter. Tilsæt kokosmælk og vand med grøntsagsbouillon. Rør krydderierne i. Server linsekuglerne i saucen. Dryp med limesaft.











KRYDREDE MUNGBØNNER, SØDE KARTOFLER OG KÅL STUVNING

Forberedelsestid: 10 min

Tilberedningstid: 50 min

INGREDIENSER

-  1 kg mungbønner, udblødt natten over og drænet
 - 2½ tsk gurkemejepulver
 - 2½ tsk cayennepeber
 - 5 hakkede tomater
 - 2½ spsk tomatpuré
 - 15 ml olivenolie
 - 100 g løg, hakket
 - 25 g Knorr Primerba Krydderpasta
- Hvidløg
- 35 g Knorr Krydderipuré Ingefær
-  1 kg søde kartofler, skåret i tern
 - 20 g Knorr Professional grøntsagsbouillon, granulat
 - 2,5 liter vand
-  2½ bundt hakket grønkål
-  2 store håndfulde hakkede valnødder
 - 2 store håndfulde hakket koriander

FREM GANGSMÅDE

1. Kom de udblødte mungbønner i en mellemstor gryde og dæk dem med vand. Lad dem simre i 15-20 minutter, indtil de er bløde.
2. Opvarm olivenolie i en stor gryde, tilsæt løg, hvidløg og ingefær, og steg i 7 minutter, eller indtil løget er blevet blødt.
3. Tilsæt gurkemejepulver, cayennepeber, tomater og tomatpuré, og lad det stege i 5 minutter. Tilsæt derefter de søde kartofler.
4. Tilsæt mungbønnerne og lad det koge i yderligere 5 minutter.
5. Bland Knorr Professional grøntsagsbouillon, granulat med kogende vand og hæld det over grøntsags- og bønneblandingen. Tilsæt grønkålen og rør rundt i 2 minutter. Dæk gryden halvt til og lad det simre i 15-20 minutter.
6. Drys koriander og valnødder over retten og server.





TOP TIP



Hvis du vil give retten lidt ekstra krydderi, kan du tilføje hot sauce eller jalapeñopeber.



NOCHICKEN TACOS MED SORTE BØNNER

Forberedelsestid: 15 min

Tilberedningstid: 15 min

INGREDIENSER

Fyld:

- 50 ml olivenolie
- 500 g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
- 3 gule peberfrugter, skåret i små tern
- 5 rødløg, skåret i små tern
- 25 g Knorr Primerba Krydderpasta Hvidløg
- 400 g sorte bønner (black turtle beans)
- 175 g tomatpuré
- 15 orange tomater, skåret i små tern
- 35 ml Knorr Professional flydende koncentreret grøntsagsfond
- 2½ spsk stødt spidskommen
- 2½ spsk røget paprika

Garniture:

- 20 taco-skaller eller små tortillas (helst fuldkorn)
- 125 g rødkål, fint skåret
- 3 avocado, rensset og skåret i skiver
- 375 g salsa

Salsa:

- 500 g Knorr Tomato Pronto Napoletana
- 100 g friskhakked peberfrugt
- 50 g friskhakked løg
- 15 g Knorr Krydderipuré Røget chili
- 10 g Knorr Primerba Krydderpasta Hvidløg

FREMGANGSMÅDE

1. Forvarm ovnen til 190 °C.
2. Varm olivenolie op i en stor non-stick pande.
3. Tilsæt NoChicken Chunks og sautéer i 5-7 minutter.
4. Tilsæt peberfrugt, løg og hvidløgpasta, og bag i cirka 15 minutter, indtil peberfrugten er mør.
5. Tilsæt sorte bønner, tomatpuré, tomattern, Knorr grøntsagsfond og krydderier til panden. Sæt det tilbage i ovnen i 2-3 minutter.
6. Alle ingredienserne til salsaen blandes og serveres straks.
7. Fordel NoChicken Chunks blandingen i tacoskaller og top med rødkål, avocado og salsa.





CEREALS & GRAINS

Korn og gryn betragtes som den vigtigste fødekilde for menneskers forbrug¹.

De har været hovedkomponenten i kosten i tusinder af år og har derfor spillet en afgørende rolle i udviklingen af menneskelig civilisation².

Af både miljømæssige og sundhedsmæssige årsager er der et presserende behov for at variere de typer af korn og gryn, der dyrkes og spises.

Ved at diversificere kulhydratkilderne fra hvide ris, majs, hvede og andre basisvarer til mindre almindelige, hele korn og gryn, kan vi opnå større næringsværdi.

Mange af disse kornsorter er let tilgængelige, mens andre skal genindføres i fødevarsystemet.

Efterspørgslen efter og udbuddet af en bredere vifte af mindre almindelige afgrøder skal øges skånsomt og bæredygtigt for at forbedre både kostvaner og landbrugsbiodiversitet.

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2002. World Agriculture: Towards 2015/2030. Summary Report. [ONLINE]

2. 27 Awika JM. Major Cereal Grains Production and Use around the World. Advances in Cereal Science: Implications to Food Processing and Health Promotion. ACS Symposium Series; American Chemical Society: Washington, DC, 2011. [ONLINE]







KORNBASERET POKE BOWL MED VALNØDDER

Forberedelsestid: 25 min

Tilberedningstid: 25 min

INGREDIENSER

-  250 g rød quinoa
-  250 g boghvede
 - 1 liter vand
 - 200 g rødløg, finthakket
 - 15 g Knorr Primerba Krydderpasta Hvidløg
 - 25 ml Knorr Professional flydende koncentreret grøntsagsfond
 - 100 g bredbladet persille, finthakket
 - 10 g grovkornet sennep
-  600 g rødkål, tyndt skåret
 - 100 g Hellmann's Vegan
 - 2½ spsk peberrod
 - 2 agurk, udhulede og skåret i strimler
-  200 g valnødder, hakket

FREMGANGSMÅDE

1. Kog quinoa ved svag varme i 20 minutter og kog boghvede ved svag varme i 10 minutter.
2. Hæld vandet fra og afkøl. Sæt til side.
3. Bland rødløg, hvidløgpasta, Knorr koncentreret grøntsagsfond, friskhakket persille og sennep.
4. Separat blandes rødkål, mayonnaise og peberrod.
5. Anret som Poke Bowl med alle komponenter og drys med valnødder.







SPRØD QUINOA OG BØNNEBURGER

Forberedelsestid: 25 min

Tilberedningstid: 30 min

INGREDIENSER

Burgers:

- 500 g quinoa
 - 1 liter vand
- 600 g sorte bønner (black turtle beans)
- 3 rødbeder, vasket og revet
 - 3 store gulerødder, vasket og revet
- 250 g grønkål, vasket og groft hakket
 - 375 g havregryn, blendet
 - 1 tsk spidskommen
 - 30 g Knorr krydderipuré Paprika/peberfrugt
 - 25 ml Knorr Professional flydende koncentreret grøntsagsfond
 - 20 ml olivenolie
 - 10 store eller 20 små fuldkornsburgerboller

Burgerdressing:

- 300 g Hellmann's Vegan
- 200 g rødløg
- 3 avocadoer, rensset og skåret i skiver
- 5 orange tomater, skåret i tynde skiver
- 200 g salat blandet med brøndkarse og/eller spinat

FREMGANGSMÅDE

- Bring quinoa i kog, kog ved svag varme i 20 minutter.
- Kog grønkål i 3 minutter. Afkøl i koldt vand, si vand fra og sæt til side.
- Mos quinoa og bønner med en kartoffelmoser, tilsæt de revne rødbeder, gulerødder og grønkålen, og rør godt rundt.
- Tilsæt krydderierne, Knorr krydderipuré Paprika/peberfrugt, Knorr koncentreret grøntsagsfond, havregryn, og rør igen, indtil massen af fast.
- Afhængigt af hvor små/tynde du vil have dine burgere, del blandingen i 10-20 små kugler og form dem derefter til bøffer.
- Lad dem hvile i køleskabet i cirka 15 minutter.
- Steg i olie ved middelvarme i 2-3 minutter på hver side indtil de er let brunede og faste.
- Server burgerne i fuldkornsburgerboller med dressing.





VEGGIE PARMESAN QUINOTTO

Forberedelsestid: 10 min

Tilberedningstid: 30 min

INGREDIENSER

- 100 g løg
- 20 ml olivenolie
- 50 ml Knorr Professional flydende koncentreret grøntsagsfond
- 1 liter vand
-  500 g quinoa
-  1250 g pak-choi (kinesisk kål)
-  600 g kogt rødbede
- 100 g revet parmesan
-  100 g Valnødder

FREMGANGSMÅDE

1. Skræl løg og hak det fint. Steg løg i olie til de er bløde.
2. Tilsæt quinoa til løgene og hæld 1 liter vand og Knorr koncentreret grøntsagsfond i. Kog ved middel varme i 20 minutter, rør lejlighedsvis og tilsæt mere vand efter behov, indtil konsistensen er cremet.
3. Mens quinoaen koger, rens pak-choi og skær dem i strimler. Steg den i olivenolie i cirka 5 minutter. Skær rødbeden i tern, tilsæt og varm ved lav varme i yderligere 5 minutter.
4. Bland 2/3 af parmesanen i quinottoen. Vend 2/3 af grøntsagerne i quinottoen og server på tallerkener med resten af grøntsagerne, parmesan og valnødder drysset over.





LEAFY GREENS

Disse er uden tvivl de mest alsidige og næringsrige af alle typer grøntsager. De dyrkes som en del af andre grøntsager, såsom rødbeder og græskar, og også som blade i sig selv. De indeholder kostfibre, masser af vitaminer og mineraler, er lave på kalorier og er blevet forbundet med forskellige sundhedsmæssige fordele³. Bladgrøntsager er typisk hurtigvoksende og spises både tilberedt og rå. De indgår i en bred vifte af retter i hele verden.



3. Randhawa M et al. (2015) Chapter 18: Green Leafy Vegetables: A Health-Promoting Source. In: Watson RR (ed) Handbook of Fertility. Academic Press.





RØGEDE AUBERGINE 'RIBS'

Forberedelsestid: 30 min

Tilberedningstid: 30 min

INGREDIENSER

'Ribs':

- 10 auberginer, skåret på langs i 4 stykker
- 1¼ kg broccoli rabe med stilk

Sauce:

- 50 ml hoisin-sauce
- 25 g Knorr Krydderipuré Parika/peberfrugt
- 15 ml Knorr Professional flydende koncentreret grøntsagsfond
- 20 g Knorr Primerba Krydderpasta Hvidløg
- 3 tsk five spice krydderi
- 250 ml vand
- 15 g Knorr Krydderipuré Røget Chili
- 5 forårsløg, finthakket i ringe
- 2 spsk tahin (sesampasta)
- 25 ml sød sojasauce

Til pynt:

- En håndfuld hakket koriander
- 25 g sesamfrø

FREMGANGSMÅDE

1. Forvarm en grill eller ovn til 200°C.
2. Kog broccoli rabe med stilk i en lille mængde kogende vand i 2-3 minutter.
3. Grill auberginerne i 15 minutter, vend dem hvert 4.-5. minut, og sørg for, at de ikke brænder på.
4. Mens auberginen griller, bland alle ingredienserne til saucen i en lille gryde og bring det i kog under omrøring i 4-5 minutter.
5. Læg auberginerne på en bageplade med skindsiden nedad, og hæld saucen over, så de er fuldstændigt dækket.
6. Sæt dem i ovnen eller på grillen i yderligere 5 minutter. Hvis du bruger grill, læg auberginen direkte på risten (fjern den fra bagepladen).
7. Skær auberginen i skiver og server den på broccoli rabe, drysset med koriander og sesamfrø.







NOCHICKEN CHUNKS NUDEL BOWL MED KARRY

Forberedelsestid: 15 min

Tilberedningstid: 25 min

INGREDIENSER

Til saucen:

- 5 løg, hakket
- 50 g Knorr Krydderipuré Ingefær
- 50 g Knorr Asiatisk kyllingebouillon, pulver
- 500 ml kokosmælk
- 20 g Knorr Professional granuleret grøntsagsbouillon
- 500 ml vand

Til bowls:

- 500 g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
- 100 g store løg, hakket
- 100 g gulerødder, skåret i tynde strimler
- 250 g pak-choi (kinesisk kål)
- 250 g grønne asparges, skåret i små stykker
- 500 g Knorr Asian Noodles
- 1 liter vand
- 250 g rødkål
- Vegetabilsk olie til stegning
- Hakkeede cashewnødder til topping
- 2 lime i både
- Frisk koriander, frisk basilikum



FREMGANGSMÅDE

Sauce:

1. Varm olie op i en stor gryde, tilsæt løg og ingefærpuré, og steg dem i 3-5 minutter under omrøring.
2. Tilsæt Asiatisk kyllingepulver og steg i 1 minut.
3. Tilsæt kokosmælk, vand og Knorr grøntsagsbouillon.
4. Lad det simre i ca. 15-20 minutter, indtil det tykner lidt.

Til skålene:

1. Steg The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i en pande med olie og lidt krydderi. Indtil den er gyldenbrun, og sæt til side for at køle af.
2. Opvarm olie op i en stor stegepande ved høj varme.
3. Tilsæt løg, gulerødder, pak-choi og asparges, og steg dem i ca. 5 minutter.
4. Kog Knorr Asian Noodles i 3 minutter, og overfør dem derefter til en skål med isvand i et minut. Vend dem derefter i panden med grøntsagerne.
5. Tilsæt saucen, og bland det hele sammen, indtil det netop er kombineret, og varm det kort igennem.
6. Anret i skåle.
9. Server med rødkål på toppen, hakkeede cashewnødder, en limebåd, basilikumblade og koriander.



MUSHROOMS

Der findes mere end 2.000 spiselige svampearter. Svampe er blevet dyrket i århundreder for deres smag og næringsværdi, og de er rige på B-vitaminer, D-vitamin samt protein og fibre.⁴ Svampe kan også vokse, hvor mange andre fødevarer ikke kan, herunder på biprodukter genanvendt fra andre afgrøder. De betragtes ikke som planter, da de ikke fotosyntetiserer; de klassificeres som svampe. Deres tekstur og umami-smag gør dem velsmagende og derfor kaldes de grøn umami.

4. Valverde M, et al. Edible mushrooms: improving human health and promoting quality life. Int J Microbiol. 2015;2015:376387







SVAMPE RAMEN-SUPPE

Forberedelsestid: 15 min

Tilberedningstid: 15 min

INGREDIENSER

- 400g Knorr Asian Noodles
- 100 g løg
- 25 g Knorr Primerba Krydderpasta Hvidløg
- 30 g Knorr Krydderipuré Ingefær
- 250 g gulerødder
- 375 g pak-choi (kinesisk kål)
- 375 g enoki-svampe (hvis ikke tilgængelig, kan crimini-, østers- eller champignonsvampe bruges som erstatning)
- 5 spsk vegetabilsk olie
- 100 ml Knorr Professional flydende koncentreret svampefond
- 2½ liter vand
- 3 lime

FREM GANGSMÅDE

1. Tilbered Knorr Asian Noodles i henhold til anvisningerne på pakken. Dræn og sæt til side.
2. Skræl løg og hak dem fint. Skræl og skær gulerødderne i skiver. Rens pak-choi og svampe, og skær dem i skiver eller strimler.
3. Steg grøntsagerne, hvidløgpasta og ingefærpuré i en wok eller gryde i varm olie, fjern dem og sæt til side. Hæld vand i wokken og rør svampefond i, og bring det i kog.
4. Fordel boullonen i skåle, tilsæt nudler og grøntsager. Pynt med limeskiver.








SVAMPE PASTA

Forberedelsestid: 10 min

Tilberedningstid: 10 min

INGREDIENSER

- 1 kg Knorr Professional Tagliatelle pasta
-  2½ kg røde fyrtræssvampe (alternativt brune champignoner)
- 600 g forårsløg
- 30 g Knorr Krydderipuré Hvidløg
- 30 ml olivenolie
- 25 g Knorr Primerba Krydderpasta Bourquet a'la Italiana
- 1½ kg blandede grønne bladgrøntsager
- 30 ml olivenolie
- 25 ml balsamicoeddike

FREMGANGSMÅDE

1. Kog Knorr Professional Tagliatelle pasta i henhold til anvisningerne. Hæld pastaen gennem en si og gem noget af kogevandet.
2. Rens svampene og skær dem i skiver eller stykker. Rens forårsløgene og skær dem i ringe.
3. Steg svampene i en pande med varm olivenolie, hvidløgsuré og Bourquet a'la Italiana. Tilsæt forårsløgene og steg dem med. Tilsæt lidt af kogevandet fra pastaen. Tilsæt pastaen til svampene og rør det hele godt sammen.
4. Server på tallerkener sammen med en blanding af grønne bladgrøntsager toppet med lidt olivenolie og balsamicoeddike.





SPROUTS

Spiring går 5.000 år tilbage, hvor kinesiske læger brugte spirer medicinsk på grund af deres ekstremt høje næringsindhold. Spireprocessen fordobler, og i nogle tilfælde tredobler, plantens næringsværdi. Frø og bønner har brug for varme og fugtige forhold for at spire, hvilket medfører en risiko for bakterievækst. De er på listen over Fremtidens 50 Fødevarer, fordi eksperter er enige om, at for sunde mennesker opvejer den ekstra næringsværdi de potentielle risici, der kan være forbundet med dem*. Spirer er lækre som tilbehør toppet med en let dressing eller i supper, salater og sandwiches for at tilføje en dejlig sprød tekstur.

*Fødevarsikkerhedsprocedurer og anvisninger skal følges nøje. Vask altid spirerne grundigt i koldt vand, og undgå eventuelle rådne stykker eller dele.







AROMATISK VIETNAMESISK NOCHICKEN CHUNKS PHO

Forberedelsestid: 25 min

Tilberedningstid: 2 timer

INGREDIENSER

- 5 liter vand
- 75 g tørrede shiitake-svampe
- 500 g skalotteløg, tyndt skåret
- 12 fed hvidløg, pillet og tyndt skåret
- 30 g frisk ingefær, tyndt skåret
- 25 ml sojasauce
- 25 ml risvineddike
- 10 stjerneanis
- 10 kanelstænger
- 1 bundt thaibasilikum (stilke og blade)
- 1 bundt koriander (stilke og blade)
- 150 ml Knorr Professional flydende koncentreret grøntsagsfond
- 100 ml Knorr Professional flydende koncentreret svampesfond

Til fyld:

- 500 g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
- 25 ml olie
- 500 g Knorr Asian Noodles
- 250 g grønne bønner
- 250 g gulerødder
- 250 g kinesisk broccoli
- 200 g shiitakesvampe
-  250 g kidneybønnespirer eller kidneybønner
-  250 g edamamebønner
- 20 g hakket koriander
- 20 g thaibasilikumblade
- 2 lime, både
- 5 forårsløg, fint hakket

FREMGANGSMÅDE

1. Tilbered boullonen: Læg de første 13 ingredienser i en stor suppegryde med låg. Bring det i kog, skru derefter ned for varmen og lad det simre under låg i cirka 1½ time.
2. Steg The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks ved middel varme i olie i 5 minutter.
3. Kog Knorr Asian Noodles i en gryde i 2-3 minutter, dræn dem og skyl dem med koldt vand. Sæt dem til side.
4. Skær grønne bønner, gulerødder og kinesisk broccoli i ensartede stykker, og blanchér dem i kogende vand.
5. Hak shiitake-svampene i strimler og varm en wok med en smule olie op.
6. Stir-fry svampene i 2-3 minutter, tilsæt derefter de blancherede grøntsager samt kidneybønner og edamamebønner. Stir-fry i yderligere 3 minutter.
7. Anret grøntsager, nudler og NoChicken Chunks i skåle.
8. Hæld forsigtigt den resterende bouillon i skålene, indtil alt lige er dækket, og pynt med hakkede krydderurter, lime og forårsløg.



FUTURE
50
FOODS



MENU GUIDE

www.unileverfoodsolutions.dk



Unilever
Food
Solutions