

Taste the
exotic Brazil
Mains & Side dishes



Häng med på den brasilianska trenden 2016:

Taste the exotic Brazil

Ett enkelt och ekonomiskt sätt att skapa härliga upplevelser 2016

Kockar runtom i världen strävar varje dag efter att erbjuda läckra rätter och fina upplevelser till alla gäster som besöker deras restauranger.

Under 2016 kommer du att kunna överraska dina gäster med läckra brasilianska maträtter som du aldrig har lagat eller ens hört talas om förut. Inspirerande menyer som ger din restaurang och din matlagning en ny och spännande vinkel.



"Men hur ska jag lyckas laga autentiska brasilianska måltider till mina gäster?"
Svaret är: Med "Taste the exotic Brazil" från Unilever Food Solutions.

Vi åkte till Brasilien för att lära oss av professionella kockar och matälskare. Här besökte vi alla möjliga olika brasilianska kök och lärde oss av dem som älskar och brinner för denna mat. Sedan samlade vi alla idéer och "översatte" dem till det nordiska köket.

Nu kan vi erbjuda dig ett enkelt och kostnadseffektivt sätt att servera en stor mängd originella och autentiska brasilianska maträtter som skapats av brasilianska matälskare och stjärnkockar.

Vi lovar dig: du kan!

Den här foldern är ett resultat av det engagerade samarbetet mellan nordiska och brasilianska kockar som deltog i projektet. Vi är mycket nöjda med alla recept som skapades och vi är nu stolta över att kunna erbjuda dem till dig.

Ta till vara på dem och gör dem till dina.

Det brasilianska köket är ett av de mest exotiska och varierade i hela världen

Brasilien har växt fram under flera århundraden till att bli ett mångkulturellt land med människor från hela världen. Mellan 1570 och 1888 kom över 3 miljoner afrikaner till Brasilien som slavar och framväxten av det brasiliansk-portugisiska köket tog sin början. Brasiliens självständighet 1822 öppnade landet för invandring från hela världen – först från Tyskland, sedan Schweiz, Italien, Spanien, Japan och Mellanöstern. Miljoner fann ett nytt hem i detta enorma land och gradvis kom nya vanor, nya ingredienser och olika tillagningsmetoder som lämnade sina ursprungliga kulinariska rötter och blev brasilianska. Av denna anledning har världens femte största land idag ett av världens mest inspirerande, spännande och exotiska kök. Detta är en unik kulinarisk berättelse som vi på Unilever Food Solutions vill dela och förmedla till det nordiska köket.

Exotiskt och varierande

På grund av Brasiliens storlek och mångfald är det nästan omöjligt att beskriva det som ett land. Detta enorma land sträcker sig över flera klimatzoner och är ett av de mest skiftande jordbruksländerna med en frodighet och bördighet som knappt något annat land i världen kan mäta sig med.

Det brasilianska sättet att vinna kundernas hjärta

Med "Taste the exotic Brazil" får du en unik chans att erbjuda ett stort utbud av autentiska brasilianska maträtter till dina gäster. I den här broschyren hittar du originalrecept från **berömda brasilianska gatukök**, autentiska tips och tricks, recept **till en lantlig barbecue**. En perfekt blandning av maträtter för en **läcker, kreativ och exotisk brasiliansk buffé**, spännande nya sätt att servera små och medelstora **brasilianska tilltugg** och **söta och mycket spännande brasilianska efterrätter**.

Feijoada – är en gryta med svarta bönor och fläskkött. Brasilianer avnjuter vanligtvis den här hjärtliga måltiden vid middagstid, med sällskap av en caipirinha och en efterföljande vilostund. Det tar ungefär två till tre dagar att sätta ihop den här magnifika maträtten. Vid en traditionell presentation serveras den med ångat ris, bräserad-, strimlad-, vitlökssauterad grönkål, faroffa och skivade apelsiner.



Churrasco - I Brasilien är churrasco ordet för barbecue, som har sitt ursprung i södra Brasilien och Gauchos (människor från området Rio Grande do Sul) . Termen churrasco hänvisar generellt till alla sorter av skuret kött som är tillagat på en bädd av hett kol eller på en gjutjärnsplatta. Nästan alla tillfällen kan firas med en churrasco: födelsedagar, dop, politiska samlingar eller kanske en enkel sammankomst med din familj och vänner under helgen. Den har utvecklats till en fulländad måltid med olika sallader, såser och farofa som kompletterar köttet. Brasilianare dricker gärna caipirinha och kall öl till sin churrasco.

Churrascaria - Brasilianska stekhus som serverar en buffe, där du får äta så mycket du orkar av kolgrillat kött och tillbehör.

Moqueca - Är ett brasilianskt recept baserat på fiskgryta i salt med kokosmjölk, tomater, lök, vitlök, koriander och lite palmolja (dendê). Den kokas långsamt i en terrakotta-gryta och serveras helst med räkor och en blandning av utvalda benfria saltvattensfiskar.



Arroz e Feijão - Ris och bönor är basen i brasiliansk matlagning. De flesta brasilianer har den här rätten på matbordet varje dag till lunch. Den serveras oftast vid sidan av en stek och sallad.

Empadas – Brasiliansk paj som är en slags kött- eller grönsakspaj med en toppskorpa som vanligtvis görs av degflarn. Det finns butiker i Brasilien som endast säljer empadas med många olika variationer.

Bacalhau - Bacalhau är det portugisiska ordet för torsk och i ett kulinariskt sammanhang, torkad och saltad torsk. Bacalhau fresco är termen för färsk torsk. Den härstammar från den kraftiga portugisiska influensen på brasiliansk matlagning och är en mycket speciell rätt för brasilianer.

I Brasilien är Bacalhau vanligtvis importerad från Portugal och därför är den dyrare än de flesta lokala fiskarna, vilket gör den till en delikatess. Det finns tusen olika sätt att servera bacalhau, men det mest traditionella sättet är med potatis, oliver och olivolja.



Bobó de Camarão - Som ibland på engelska kallas "shrimp bobó", är en brasiliansk maträtt med räkor i en puré av maniok (eller kassava), kokosmjölk och andra ingredienser.

Liksom många andra liknande maträtter smaksätts den med palmolja, som kallas dendê på brasiliansk portugisiska. Den serveras traditionellt med vitt ris, men kan även vara en sidorätt i sig.

Faroffa – En mycket traditionell brasiliansk soppa som tillagas på kyckling och grönsaker.

Coxinha – Droppformade appetizers som görs av potatis, mjöl och är oftast fylld med kyckling, ost eller räkor.

Pao de Queijo – Friterad ostboll

Pastel – Typisk snabbmat och som består av tunna pajskal formade i en halvcirkel eller rektangel med blandade fyllningar, stekta i vegetabilisk olja.

Resultatet är en krispig, gyllenfriterad paj.

Den sägs ha uppkommit när japanska immigranter anpassade kinesiska friterade wontons för att sälja som tilltugg på gatumarknader.

Det här är den mest troliga hypotesen eftersom ännu idag många av försäljningsställena "pastelarias" ägs och drivs av kinesiska och japanska immigranter.





Carne seca - Från nordöstra Brasilien. Torkat saltat kött, "beef jerky" eller "solens kött".

Mandioca - Stapelvara hos Brasiliens indianer innan européerna anlände och är än idag en daglig näringskälla för miljoner brasilianer.

Brasiliansk arrowrot, maniok, tapioka är några av namnen för att definiera mandioca. Det finns tusentals olika varianter av maniok i Brasilien och den finns med i de flesta maträtter.

Palmito - Palmhjärta är en grönsak som skördas från palmträd. Den hittades i överflöd i atlantskogen

som förut fanns i stor utsträckning över den sydöstra delen av Brasilien. Skogen har blivit närapå utrotad och likaså palmträden.

Picanha – rostbifflock med kapp.

Ett tjockt lager av fett täcker ett mörkt och magert köttstycke och vid grillning ger fettlagret smak och saftighet till köttet. Picanha serveras med fettlagret på och fastän de flesta människorna skär bort fettet, anses det av något av juvelen i kronan.

Caju – Frukten som bär cashewnöten är också mycket populär i Brasilien, som finns att hitta på de flesta människors bord i form av juice.

Açaí - Skördas i Brasiliens regnskogar och smakar som en vitaliserande blandning av bär och choklad. Gömd i dess kungligt rödvioletta pigment finns magin som gör den till naturens perfekta energifrukt. I Brasilien serveras den som "açaí na tigela". Frukten blandas med bananer och när den är frusen serveras i en skål med granola.

Goiabada – Tillverkad av guava och är kanske den mest traditionella sötsaken i Brasilien. När den paras ihop med färskost kallas det för "Romeo och Julia" och här kombinationen på många olika menyer. Brasiliens svar på kvittengele.



Brigadeiro – En annan extremt söt dessert från Brasilien, är gjord av söt kondenserad mjölk. Den finns att hitta på varenda födelsedagsfest över hela landet. Den görs i många varierande smaker och är ett givet inslag vid varje fest.

Gelada – Ordet som beskriver öl i Brasilien. Gelada betyder kall och ölen måste serveras vid näst intill frystemperatur. Det är mycket vanligt att kunder returnerar ölen till baren om inte temperaturen lever upp till deras krav. Man dricker i små glas, ölen tar på så sätt slut snabbare och ölen håller sig kall hela tiden.

Caipirinha – Brasiliens nationaldrink, gjord av lime, socker och Sockerrörsbrännvin – Cachaça.

Cachaca – Sockerrörsbrännvin som är basen för att göra en Caipirinha.



Sopa de vegetais

Sydamerikansk soppa med lime, kokos och curry

INGREDIENSER:

- 300 g blekselleri
- 600 g sötpotatis
- 400 g pumpa, butternut
- 400 g morötter, kuber
- 20 g röd chili med frön, skivad
- 20 g vitlök, färsk hackad
- 30 g Milda Flytande Mjölfritt margarin, 78 %
- 15 g curry madrass
- 4 g kummin, mald
- 500 g Knorr Tomatino
- 400 g kokosmjölk, 24 %
- 200 g Rama Professional Mat 15 %, Laktosfri
- 65 g schalottenlök, hackad
- 10 g Knorr Professional Ingefärapurè
- 1,5 l vatten
- 1 st lagerblad
- 48 g limejuice
- 600 g paprika, röd, grön och gul
- 50 g Knorr Grönsaksfond
- 160 g linser, röda
- 15 g koriander, hackad

METOD:

1. Skär selleri i skivor, skala och tärna potatis, morötter och pumpa i 2x2 cm tärningar.
2. Skala och hacka schalottenlök och vitlök fint. Skär chilin i tunna skivor.
3. Sautera grönsakerna tillsammans med schalottenlök, vitlök och chili i Milda Flytande Margarin i 3 minuter vid moderat värme.
4. Tillsätt Knorr Professional Ingefärapurè, curry, kummin och linser och fräs ytterligare någon minut.
5. Tillsätt Knorr Tomatino, kokosmjölk, Rama Professional Mat 15%, Knorr Grönsaksfond, vatten och lagerblad. Sjud alltsammans tills linser är mjuka.
6. Justera smaken med limesaft och salt och tillsätt färsk hackad koriander.



10 personer



Barreado

Härlig köttgryta med bacon

INGREDIENSER:

- 1400 g tärnat högre
- 150 g bacon, tärnat
- 1,3 l vatten
- 220 g lök, hackad
- 20 g vitlök, krossad
- 100 g gräslök, grovt hackad
- 2 g kummin
- 14 g pimento, hackad
- 500 g Knorr Tomatino
- 2 st lagerblad
- 2 g timjan, färsk hackad
- 40 g Knorr Oxfond
salt och peppar

METOD:

1. Bryn högre och bacon. Ställ åt sidan.
2. Mjukstek allt utom Knorr Tomatino i en gryta.
3. Tillsätt kött, vatten och Knorr Tomatino och Knorr Oxfond. Sjud under lock i 2 timmar eller tills köttet är mörkt.
4. Justera smaken med salt och peppar.
5. Servera rätten med ny hackad gräslök, ris & bönor samt sallad på palmhjärta med apelsin och avokado.



10 personer



Moqueca Baiana

Skaldjursgryta med kokos och paprika

INGREDIENSER:

- 60 g Milda Flytande Mjölkfritt margarin, 78 %
- 140 g lök
- 25 g vitlök
- 180 g Knorr Tomatino
- 3 st lagerblad
- 300 g paprika, gul, röd och grön
- 800 ml kokosmjölk
- 500 ml Rama Professional Mat 15%, Laktosfri
- 300 ml vatten
- 32 g Knorr Fiskbuljong, lågsalt
- 50 g limejuice
- 50 g kokos flingor
- 1250 g sej, filé
- 200 g räkor, skalade
- 100 g bläckfisk, ringar
- 100 g vårlök
- 40 g färsk koriander
- evt. Maizena, Snowflake salt och peppar

METOD:

1. Skär fisken i 3x3 cm bitar.
2. Fräs hackad lök, vitlök och hälften av paprikan mjuk i Milda Flytande margarin.
3. Tillsätt Knorr Tomatino och låt alltsammans fräsa i några minuter.
4. Slå på kokosmjölk, Rama Professional Mat 15%, Knorr Fiskbuljong, lågsalt, lagerblad och vatten, koka upp och tillsätt limejuice och kokosflingor.
5. Sjud såsen i 5 minuter. Red evt. med Maizena Snowflake.
6. Justera smaken på grytbasen med salt och peppar. Hit går att förbereda dagen före!
7. Tillbehör: Koka riset med Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong under lock. Blanda det nykokta riset med tinad bönmix.
8. Lägg fisk och skaldjur i grytan och ånga fisken färdig under lock.
9. Servera grytan med skuren koriander och vårlök samt kokt ris med bönor.



10 personer

Tillbehör:

- 800 g ris
- 400 g bönmix, fryst
- 1,6 l vatten
- 50 g Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong



Feijoadada Galinha

Kycklinggryta med saffran och kokos

INGREDIENSER:

- 100 ml Milda Flytande Mjölkfritt margarin, 78 %
- 100 g gul lök, klyftor
- 100 g baconskivor
- 1 l vatten
- 40 g Knorr koncentrerad Hönsfond
- 200 g vita bönor, tillagade
- 15 g Knorr Professional Vitlökspuré
- 200 g Knorr Tomatino
- 200 ml kokosmjölk
- 1 g saffran
- 10 g färsk koriander, finhackad
- 600 g Kycklinglårfile, strimlad eller 1 kg kycklingvingar, tillagade

METOD:

1. Fräs lök och bacon i Milda Flytande margarin.
2. Tillsätt vatten och Knorr koncentrerad kycklingfond, låt koka upp.
3. Tillsätt bönor, Knorr Professional Vitlökspuré, Knorr Tomatino, Kokosmjölk och saffran och låt koka i 10 minuter eller tills löken är mjuk.
4. Lägg i strimlad kycklinglårfile och sjud grytan tills kycklingen är färdig. Tillsätt hackad koriander.
5. Servera direkt med ris och sallad.



10 personer



Bacalhau

Med kokos, lime och sötpotatis

INGREDIENSER:

- 45 g Milda Flytande Margarin, Mjölkfritt 78%
- 10 g chili, hackad
- 200 g röd lök i klyftor
- 150 g blekselleri
- 50 g Knorr Professional Ingefärapuré
- 30 g Knorr Professional Vitlökspuré
- 2 l vatten
- 400 ml Rama Professional Mat 15%
- 16 g Knorr Fiskbuljong, lågsalt
- 250 g sötpotatis, tärnad
- 200 g paprika, röd strimlad
- 50 g salladslök, strimlad
- 800 g bacalhau, saltad norsk torsk el. långa
- 100 g kokos, hyvlad
- 30 g limejuice
- 20 g persilja, hackad
- 20 g koriander, hackad
- 15 g pimiento peppar, hackad

METOD:

1. Blötlägg torsken (Bacalhau) i rikligt med kallt vatten ca 48 timmar före användning. Byt vatten minst fyra gånger före användning.
2. Fräs Knorr Professional Vitlökspuré, Knorr Professional Ingefärapuré, chili, blekselleri och rödlök mjuk i Milda Flytande margarin.
3. Tillsätt vatten, Knorr Fiskbuljong, lågsalt, Rama Professional Mat 15% och tärnad sötpotatis. Koka upp och sänk temperaturen, sjud vid moderat värme i ca 5 minuter.
4. Tillsätt strimlad paprika, hyvlad kokos och torsk. Sjud under lock i ytterligare 2 minuter eller tills fisken är klar.
5. Justera smaken med limejuice
6. Servera rätten med persilja, koriander, pimiento och strimlad salladslök. Bjud ris härtill.



10 personer

Tips! Finns inte bacalhau att tillgå, använd alternativt färsk torskfilé istället.



Risoto de pato Brasileiro

Brasiliansk risotto på anka

INGREDIENSER:

- 25 g Milda Flytande Margarin 80%
- 150 g chorizo
- 250 g lök, hackad
- 200 g morötter, tärnade
- 50 g Knorr Professional Viitlökspurè
- 50 g Knorr Professional Paprikapuré
- 200 g Knorr Tomatino
- 500 g ris, långkornigt
- 1250 g anklår
- 1,5 l vatten
- 200 g paprika, grön
- 50 g Knorr Hönsbuljong, pasta
- 10 g koriander, färsk hackad
- 10 g persilja, färsk hackad

METOD:

1. Koka anklår i vatten och buljong tills köttet är mjukt, kyl ner och ta ankköttet från benen. Sila av spara buljongen!
2. Fräs lök, morötter och paprika mjukt i Milda Flytande Margarin utan att de tar färg. Tillsätt riset och låt det steka med tills det absorberat matfettet.
3. Tillsätt kryddpuréerna, Knorr Tomatino, Knorr Hönsbuljong, pasta, ankköttet samt hälften av koriander och persilja.
4. Sätt rätten med lock i ugnen vid 150 grader och sjud till riset är mjukt.
5. 5 minuter före rätten är klar: Tillsätt ny skivad chorizo, sjud vidare tills rätten är helt klar.
6. Serveras omgående med resterande delen av koriander och persilja.

Tips!

Alternativ fågel kan vara kycklingvingar eller tupplår och för en mer fyllig rätt tillsätt svarta kokta bönor.



10 personer



Veggie burger

INGREDIENSER:

Veggieburger:

- 1200 g kikärter (avrunden vikt!)
- 120 g hackad lök
- 120 g morot
- 120 g blek selleri
- 120 g spansk paprika, gul
- 45 g Maizena, Majsstärkelse
- 50 g Knorr Professional Vitlökspuré
- 45 g Knorr Brynt Lökfond, Flytande vitpeppar
- 30 g fint hackad persilja

Dressing:

- 375 g Hellmann's Extra Thick Majonnäs
- 25 g Knorr Professional Rökt Paprikapuré
- 15 g Knorr Professional Vitlökspuré
- 30 g citronsaft
- Milda Browning

METOD:

1. Blanda samtliga ingredienser till dressingen.
2. Skölj kikärtorna väl och mosa grovt i matberedare.
3. Blanda lök, morötter, selleri, paprika, hackad persilja och Maizena med de mosade kikärtorna. Smaksätt med Knorr Professional Vitlökspuré och Knorr Brynt Lökfond.
4. Pensla eller spraya ett gastrobleck med Milda Browning. Forma färsen till biffar och lägg biffarna på plåten, pensla biffarna eller spraya med Milda Browning.
5. Stek biffarna i ugn vid 200°C i ca 10-15 minuter. Detta moment kan med fördel göras dagen före!
6. Skiva tillbehören. Servera biffarna med hamburgarebröd, tillbehör och dressing.

Tips!

För en mindre fet dressing:

Blanda en halv del Hellmann's Extra Thick Majonnäs med en halv del Rama Professional Fraiche 24% och smaksätt enligt anvisning



10 personer

Tillbehör:

- 10-12 st hamburgerbröd
- 10-12 cheddarost, skivor
- 200 g huvud isbergssallad
- 300 g tomat, skivad
- 100 g rödlök, skivad
- 240 g avokado, skivad



Pastel de Feira de Carne

Pastel piroger fyllda med kött och oliver

INGREDIENSER:

Till degen:

- 520 g vetemjöl
- 10 g salt
- 60 g Milda Flytade Mjölkfritt margarin, 78%
- 30 ml vitvinsvinäger
- 240 ml vatten

Till fyllningen:

- 50 g lök, fint hackad
- 800 g nötfärs
- 24 g Knorr Professional Vitlökspuré
- 80 g gröna oliver, urkärnade i skivor
- 20 g persilja, fint hackad
- 30 g vårlök, skivad
- 50 g Milda Flytade Mjölkfritt margarin, 78%

Till fritering:

- 2 l Phase vegetabilisk friteringsolja 100%

METOD:

Pirogdegen:

- Sila vetemjöl och blanda detta med salt. Lägg mjöl och salt i en matberedare tillsammans med Milda Flytande margarin. Kör i 6-7 sekunders intervaller tills matfettet fördelats jämt i mjölet.
- Blanda ljummet vatten med vinäger. Sätt på maskinen och tillsätt vätskan. Stanna maskinen samtidigt som mjölet nästan format sig till en deg boll. Tryck samman degen och låt den sedan vila i kylskåpet i minst 1 timma eller övernatten.
- Dela upp degen i 10 lika stora bitar och rulla sedan ut till 3 mm tjockt i rektangulär storlek på 10 x 20 cm. Detta kan göras för hand eller i en pastamaskin. Täck över rektanglarna med gladpack fram till användning.

Fyllning:

- Mjuk fräs löken i Milda Flytande margarin.
- Tillsätt kött och Knorr Professional Vitlökspuré och stek tills färsen fått färg och eventuell vätska kokat in.
- Kärna ur och skiva oliverna och tillsätt dessa tillsammans med hackad persilja och skivad vårlök. Smaka av med svartpeppar. Kyl ner!
- Ta fram pirogdegen och lägg dem sida om sida, pensla kanterna med vatten på hälften av rektangeln. Lägg kyld färs på den "våta sidan" och vik den torra sidan över. Förslut kanterna med en gaffel.
- Fritera pirogerna i Phase fritureolja vid 190°C. Friter pirogen till den är gyllenbrun och krispig. Låt pirogerna droppa av på papper före servering.



10-12 st

Tips! Serveras gärna tillsammans med Salsa Freska eller Avocado, ananas och ingefära salsa.

Bolinho de Bacalhau

Friterade potatisbollar med torsk

INGREDIENSER:

- 2,3 l vatten
- 500 g Knorr Potatismos, Cold Base
- 100 ml Milda Flytande Margarin 80%
- 1.2 kg Bacalhao, strimlad, saltad torsk el. långa
- 300 g lök, hackad fint
- 30 g vitlök, krossad
- 400 g mjöl
- 250 g västerbottenost, riven
- 450 g paprika, gul tärnad 0,5 '0,5 cm
- 15 g chili, röd urkärnad, hackad
- 150 g salladslök, skivad
- 4 ägg
- 20 g koriander, hackad

Till panering och fritering:

- 100 g Maizena Majsstärkelse
- 2 l Phase Vegetabilisk friteringsolja 100%

Till servering:

- 3 st lime, i klyftor

METOD:

- Blötlägg torsken (Bacalhau) i rikligt med kallt vatten 48 timmar före användning. Byt vatten minst fyra gånger före användning.
- Koka upp vattnet med Milda Flytande Margarin och vispa i Knorr Potatismos, torrvaran.
- Fräs lök, vitlök, chili och paprika mjukt i Milda Flytande Margarin utan att dessa tar färg och tillsätt torsk och rör så att torsken tillagas.
- Tillsätt ägg, ost och mjöl, var försiktig så att mjölet inte klumpar sig! Låt smeten svalna.
- Blanda Knorr Potatismos med grönsak och ostblandningen, hackad koriander och strimlad salladslök.
- Rulla små bollar och panera dem i Maizena Majsstärkelse. Fritera vid 170°C tills de har fått en gyllene färg.
- Servera med nyhackad koriander och Mojo-Rojo eller Salsa Freska



10 personer



Arroz e Feijão

Ris och bönor till kött, fisk eller vegetariskt

INGREDIENSER:

- 400 g ris
- 30 g Knorr Grönsaksbuljong
- 300 g bönmix, frysta
- 100 ml Hellmann's Citrus Vinaigrette
- 1 st citronzest
- 7 g vitlök
- 150 g grönkål, strimlad

METOD:

1. Koka riset med Knorr Grönsaksbuljong enligt instruktioner på förpackning.
2. Hacka vitlöken fint och blanda denna med bönmix och Hellmann's Citrus Vinaigrette.
3. Strimla grönkålen och sautera lätt i Milda Flytande Margarin. Blanda därefter grönkål med ris och bönmix.



10 personer



Milho e salada de pimentão

Krispig sallad med majs och Peperonata

INGREDIENSER:

- 750 g majs
- 30 g Milda Flytande Margarin, Mjölkfritt 78%
- 400 g Knorr Peperonata
- 300 g bönmix, frusen
- 20 g Knorr Professional Rökt Chilipuré
- 20 g persilja
- 40 g limejuice
- 100 ml Hellmann's Passion Fruit Vinaigrette
- salt och peppar

METOD:

1. Rosta majsen i Milda Flytande Margarin tills majsen börjar karamellisera.
2. Tillsätt Knorr Professional Rökt Chilipuré, sautera i ytterligare 1 minut.
3. Blanda majsen med Knorr Peperonata, bönmix, hackad persilja.
4. Smaka av med limejuice, Hellmann's Passion Fruit Vinaigrette, salt och peppar.
5. Servera salladen till kött, fisk, fågel eller som sallad på en buffé.



10 personer



Farofa com Bacon e ovos

Rostad panko med bacon, ägg och bönor

INGREDIENSER:

- 100 g panko, japanskt ströbröd
- 30 g Milda Flytande margarin, mjölkfritt, 78%
- 200 g lök
- 400 g bönmix, frusen
- 100 g sidfläsk, rökt och tärnat
- 200 g ägg, kokt
- 30 g Knorr Professional Vitlökspuré Professional
- 10 g persilja

METOD:

1. Rosta panko på en torr stekpanna vid moderat värme, detta kan även göras i ugn. Låt svalna.
2. Stek sidfläsk och mjukfräs lök i Milda Flytande Margarin.
3. Tillsätt bönor, rivet ägg och rostad panko.
4. Krydda och garnera med finhackad persilja.



10 personer



Palmitos e abacate salad

Apelsin, palmhjärta och avokadosallad

INGREDIENSER:

- 300 g avokado, tärnad
- 600 g palmhjärta, skuren i bitar (kan ersättas med kronärtskockhjärtan)
- 300 g apelsin, filer
- 50 g persilja
- 100 ml Hellmann's Passion Fruit Vinaigrette

METOD:

1. Blanda samtliga ingredienser. Smaksätt med salt och peppar.



10 personer



Salada de manga, abacaxi e feijão

Mango, ananas och bönsallad

INGREDIENSER:

300 g mango, tärnad
300 g ananas, tärnad
600 g bönmix, frusen
180 g Hellmann's BBQ Sås,
Churrasco
15 g koriander
60 g limejuice

METOD:

1. Skala och tärna mango och ananas i 1x1 cm tärningar.
2. Blanda frukt och bönor och smaksätt med Hellmann's BBQ sås, Churrasco, lime och grovt hackad färsk koriander.



10 personer



Salada de Feijão

Bönsallad med morot och apelsin

INGREDIENSER:

- 500 g bönmix, frusen
- 400 g morötter, gul, orange och lila
- 200 g apelsinfilé
- 40 g koriander, färsk
- 50 ml Hellmann's Citrus Vinaigrette
- 20 g sesamfrön, rostade salt och peppar

METOD:

1. Skala och skär morötter i halva slantar (eller i julienne 3 mm)
2. Vänd samman upptinade bönor med morötter, apelsinfilér och Hellmann's Citrus vinaigrette. Smaksätt med salt och peppar.
3. Rosta sesamfrön på en stekpanna och hacka koriander.
4. Tillsist blanda bönsalladen med sesamfrön och koriander, servera omgående.



10 personer



Farofa de Banana

Couscous med stekt banan och vårlök

INGREDIENSER:

- 100 g Milda Flytande Mjölkfritt margarin, 78%
- 140 g lök, hackad
- 800 g banan
- 460 g couscous
- 600 ml vatten
- 1 g gurkmeja
- 15 g Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong
- 50 g vårlök, skivad

METOD:

1. Koka upp vatten, Knorr Grönsaksbuljong och gurkmeja. Tillsätt couscous och rör om. Slå av värmen, lägg på locket och låt dra 5 minuter. Rör om i couscousen med en gaffel.
2. Mjukstek löken i Milda Flytande Margarin, spara hälften av margarinet till senare.
3. Skär vårlöken i skivor, använd ej blasten.
4. Skala och skär bananer i skivor. Stek dem i Milda Flytande Margarin så att de får färg.
5. Blanda lök, banan, vårlök och couscous, stek vidare i någon minut. Justera smaken med salt och peppar.
6. Serveras som tillbehör till stekt kött och fisk.



10 personer



Arroz de Brócolis

Broccoli ris

INGREDIENSER:

- 5 dl ris
- 30 g Knorr Örtagårdsbuljong
- 250 g broccoli, blancherad
- 50 g persilja, blancherad
- 2 st paprikor gul/röd- tärnat
- 2 st pimento, hackad
- 15 g Knorr Professional Vitlökspuré
- 50 ml olivolja

METOD:

1. Koka riset med Knorr Örtagårdsbuljong enligt instruktion på förpackning.
2. Skär broccolin i mindre bitar och blanchera i vatten i 2 minuter.
3. Kyl ner broccolin.
4. Blanchera persiljan i vatten ca 1 minut och kyl omgående.
5. Mixa broccolin grovt tillsammans med hackad persilja, pimento, vitlök och olivolja.
6. Blanda broccoli dressingen med riset och smaka av med salt och peppar.
7. Serveras som tillbehör till fisk, skaldjur, fågel eller kött.



10 personer



Salpicão

Grönsallad med krispig potatis

INGREDIENSER:

- 500 g isbergssallad, riven
- 200 g tomatklyftor
- 200 g gurkstavar
- 150 ml Hellmann's Citrus vinaigrette
- 50 g potatis, tändstickstunna, friterade

METOD:

1. Grovstrimla salladen. Blanda samman sallad, tomat och gurkstavar.
2. Smaksätt med Hellmann's Citrus vinaigrette och placera sedan på ett serveringsfat.
3. Strö ny friterad tändstickstunt skuren potatis ut över salladen.
4. Servera direkt.



10 personer



Salada de Couve

Grönkålssallad med mango & pinjenötter

INGREDIENSER:

- 500 g grönkål
- 150 ml Hellmann's Passion Fruit vinagrette
- 150 g färsk mango
- 200 g färsk avokado
- 15 g rostade pinjenötter

METOD:

1. Snitta grönkålen grovt och marinera med Hellmann's Passion Fruit vinaigrette i ca 30 minuter.
2. Skiva mango och avokado.
3. Blanda samtliga ingredienser.
4. Servera omgående.



10 personer

