



Unilever
Food
Solutions



1-2-3

Maks 30min
tilagingsstid



Maks 6
ingredienser

KANTINE

PÅ MENYEN

Vår dyktige kantinekokk, Ellen Merethe, har satt sammen noen herlige oppskrifter som passer perfekt for små og mellomstore kantiner. Disse rettene er enkle å lage, med maksimalt 6 ingredienser, og tar kun 30 minutter å tilberede.

- Italiensk Tomatisert saus med kyllingbryst
- Bratwurst med Rotmos
- Tomatisert fiskegryte
- Thaisuppe
- Pasta grateng
- Kremet pastasalat
- Pasta Carbonara i form
- Panna cotta med bærcoulis



VELBEKOMME



1-2-3 KANTINE





ITALIENSK TOMATISERT SAUS MED KYLLINGBRYST

10 PORSJONER

1 kg Tomatino er laget av 1,7 kg solmodne tomater fra Italia, kombinert med italiensk krydderpasta har du en enkel saus med smaker av italia

INGREDIENSER

- 10 kyllingbryst eller kyllinglårfilet med litt salt og pepper
- 1 boks Knorr Tomatino epd nr: 42088229
- 100 g Knorr B all italiana Primerba, epd nr: 568451
- 10 g kvernet pepper

FREM GANGSMÅTE

- 1 Varm Knorr Tomatino og Knorr Bouquet all italiana på svak varme i en kjele.
- 2 Smak til sausen med nykvernet pepper.
- 3 Stek kyllingbrystet . Etter steking skjær i tynne skiver.
- 4 Til denne retten kan du bruke hva du ønsker av potet, ris, couscos eller bulgur. Eller hvorfor ikke kun litt fersk brød eller en frisk salat.



1-2-3 KANTINE





BRATWURST MED ROTMOS

10 PORSJONER

IKlassisk husmannskost hvor rotmosen får en skikkelig smaksboost av Knorr Chicken Powder. Server med Maille Old style sennep

INGREDIENSER

- 20 stk Bratwurst
- 1 kg søtpotet
- 1 kg sellerirot
- 50 g Rama Mat & baking epd nr : 6274039
- 1 dl Rama Mat 15% epd nr : 6156087
- Ca 50 g Chicken powder fra Knorr epd nr: 6352140

FREMGANGSMÅTE

- 1 Søtpotet og selleri skrelles og skjæres i passe store biter, kokes i vann til de er møre.
- 2 Sil bort vannet og hell grønnsakene tilbake i kjelen.
- 3 Tilsett Rama margarin og Rama mat 15 % , bruk stavmikser og lag det til en puré. Smak til med Chicken Powder.
- 4 Stek bratwurstene og server retten sammen med Maille Old style sennep



1-2-3 KANTINE





TOMATISERT FISKEGRYTE

10 PORSJONER

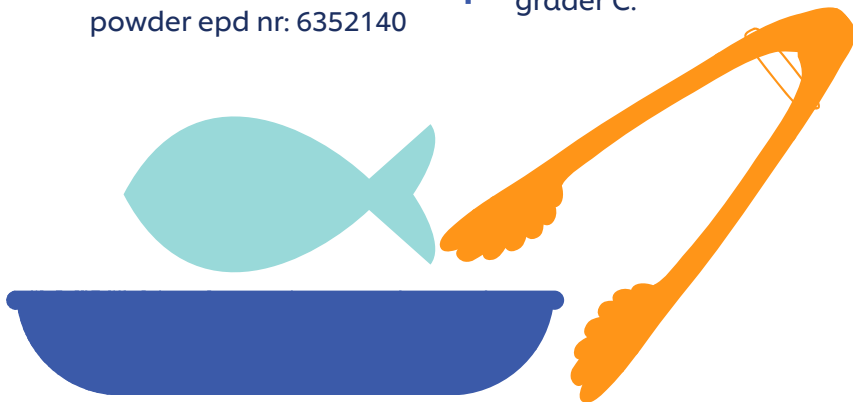
En sunn og mettende fiskegryte med tomatsaus, fisk og grønnsaker. Server med godt brød!

INGREDIENSER

- 1,5 kg fisk
- 1 boks Tomatino
Tomatsaus epd nr:
4208229
- 1 boks Ratatouille epd
nr: 2884468
- 10 g Knorr Primerba
Hvitløk krydderpasta
epd nr: 526186
- 20 g Knorr Chicken
powder epd nr: 6352140

FREMGANGSMÅTE

- 1 Kutt opp fisken i terninger. Her kan du bruke hva du har tilgjengelig som torsk, sei eller laks
- 2 Legg lagvis fisk Knorr Tomatino og Knorr Rataouille i en ildfastform.
- 3 Smak til med hvitløkpasta og Chicken powder.
- 4 Stekes i ovn ca 25 min på 180 grader C.







THAI SUPPE

10 PORSJONER

En varmende suppe som kan varieres i det uendelige, med kjøtt, fisk, kylling eller vegetar. Bruk det du har tilgjengelig

INGREDIENSER

- 300g pulver Thai suppe Knorr epd nr 2601698
- 2,5 liter Vann
- 0,5 liter Rama mat 15% epd nr : 6156087

FREMGANGSMÅTE

- 1 Bland suppepulver, vann og mat 15% i en kjele og varm sakte opp og rør jevnlig

TIPS

Til servering

- Skalldyr
- Kylling
- Grønnsaker julienne (avhengig av sesong)
- Friske urter.
- Brødkrutonger.



1-2-3 KANTINE





PASTAGRATENG

10 PORSJONER

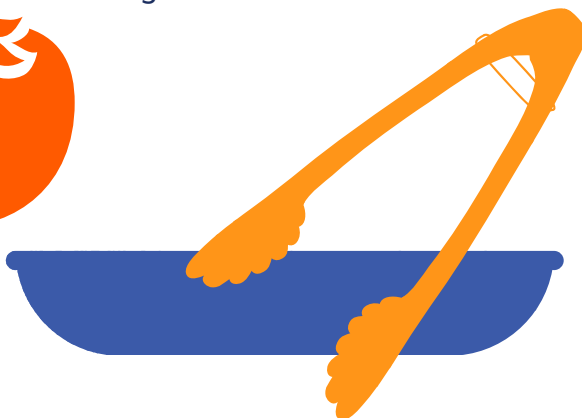
En veldig enkel og smakfull rett hvor du lar pastaen bli kokt i sausen, på den måten sparer litt tid i et travelt kjøkken

INGREDIENSER

- 1,5 kg Knorr Fusilli Tricolore epd nr : 4017547
- 1 Boks Knorr Peperonata epd nr : 4299543
- 300 g Paprigano saus fra knorr epd nr : 5109723
- 3,75 l Vann
- 4 dl Rama mat 15% epd nr : 6156087

FREMGANGSMÅTE

- 1 Lag Paprigano sausen av sauspulver , vann og litt Rama mat 15 %
- 2 Legg (tørr) Fusilli, papriganosausen og Peperonata lagvis i en gastrobakk
- 3 Stek i ovn 180 g ca 30 min.
- 4 Server med en frisk salat og et godt brød







KREMET PASTASALAT

10 PORSJONER

En pastasalat er perfekt å lage når du har rester av f.eks grønnsaker, kjøtt eller ost. Hellmann's professional binder salaten veldig godt sammen og gir en nydelig smak

INGREDIENSER

- 1,5 kg Knorr Fusilli Tricolore epd nr : 4017547
- 300 g Hellmanns Professional epd: 6417992
- 200 g Fraiche Rama epd: 6482061
- 800 g grønnsaker, som f.eks grønnkål, gulrot, vårløk, radicchio Rosso
- Salt og pepper
- Friske urter

FREMGANGSMÅTE

- 1 Kok pasta som anvist på pakken. Avkjøl.
- 2 Bland sammen Hellmanns Professional majones og Rama Fraiche. smak til med salt og pepper.
- 3 Kutt grønnsaker etter sesong og hva du har tilgjengelig. Bland alt sammen i en bolle.



1-2-3 KANTINE





CARBONARAGRATENG MED BACON

10 PORSJONER

En enkel måte å servere favoritten pasta Carbonara

INGREDIENSER

- 300 g Knorr
Carbonarasaus pulver
epd nr : 2294742
- 1 Liter Vann
- 1 Liter Rama Mat 15%
epd nr : 6156087
- 0,5 kg bacon
- 0,5 kg revet ost
- 1,5 kg Pasta/Spaghetti

FREMGANGSMÅTE

- 1 Lag Carbonara sausen av sauspulver, vann og litt Rama mat 15 %. Kok pastaen
- 2 Legg kokt pasta i en gastrobakk og hell over sausen. Topp med revet ost sett i ovnen 180g ca 30 min.
- 3 Sprøstek bacon i biter og dryss over gratengen rett før servering.

TIPS

Bruk gjerne litt grønnsaker du har til overs i gratengen, som f.eks vårløk, blomkål eller brokkoli.







PANNA COTTA MED BÆRCOULIS

40 PORSJONER À 1 DL

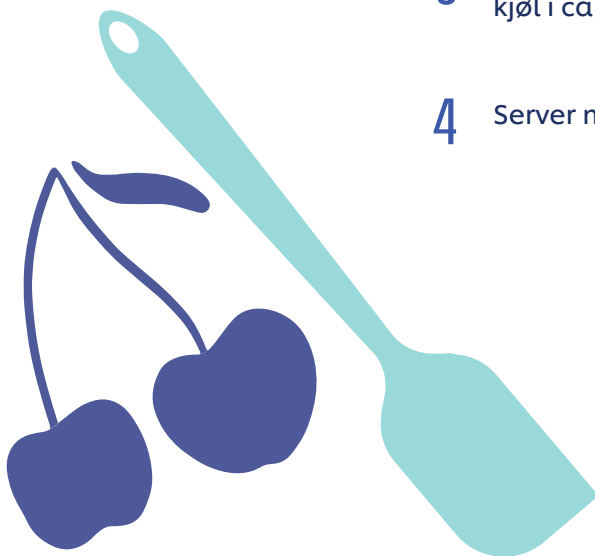
En italiensk klassiker. Fløyelsmyk fløtepudding som serveres som den er, eller videreutvikles med egne smaker.

INGREDIENSER

- 520 g (1 pose) Carte D'Or Panna cotta pulver epd: 2631067
- 2 L Melk
- 2 L Rama Piske 31 % epd: 6156145
- 1 liter bærcoulis

FREMGANGSMÅTE

- 1 Bland ned pakningens innhold i 2 L kokende melk og rør om i ca 30 sekunder til alt er oppløst
- 2 Tilsett 2 L kald Rama Piske og rør om igjen
- 3 Hell i former og la stivne på kjøli i ca tre timer før servering.
- 4 Server med bærcoulis





Unilever
Food
Solutions