

Knorr
PROFESSIONAL

Prepare the
same delicious
fish stock
every day.



Whatever changes in your kitchen, you can rely on NEW Knorr Professional Fish Stock Powder - made with cod fish, to deliver consistent fish flavour and aroma without overpowering the end dish.

ufs.com/fishstock



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.



Fish Sayadieh

Yield: 10 Servings

FISH:

2 Kg Fish Filet, Grouper

20 g Knorr Professional Fish Stock Powder

5 g Cumin powder

5 g Caraway powder

1 g Black pepper

2 g Cinnamon powder

10 g Salt

100 g Flour

RICE:

1 kg Rice, American

80 g Olive oil

500 g Onion white, chopped

2 g Cinnamon powder

10 g Cumin powder

10 g Caraway powder

2 g Black pepper

40 g Knorr Professional Fish Stock Powder

10 g Salt

1.2 l Water

15 g Dark Soy Sauce

SAUCE:

60 ml Olive oil

400 g Onion, sliced thin

3 g Cinnamon stick

2 g Bay leaves

1500 ml Water

100 g Knorr Demi-Glace

50 ml Cooking cream

20 g Knorr Fish Stock Powder

5 g Knorr Lime Seasoning Powder

20 g Cumin powder

10 g Caraway powder

2 g Cinnamon powder

GARNISH:

50 g Pine nuts toasted

10 g Deep fried sage

40 ml Water

Preparation Method:

The Fish

- Season fish pieces with spices and flour, deep fry the fish and finish in the oven.

For the rice

- Heat olive oil and start by frying the onion until golden brown.
- Soak rice in warm water for 20 minutes, strain and add to the cooked onion, continue frying until rice is hot enough
- Season rice with all spices
- Mix water with Knorr Professional Fish Stock Powder & Dark Soy Sauce
- Add water to the rice, mix, cover and simmer on low heat for up to 30 minutes or until water is evaporated or rice is cooked, remove and set aside

For the Sauce

- Start by frying the sliced onion in olive oil until brown colour and crisp, remove half of the quantity for garnish
- Add garlic paste, bay leaves & cinnamon sticks
- Mix water with Knorr Professional Fish Stock Powder, Knorr Professional Demi-Glace & Knorr Professional Lime Seasoning Powder and add to the onion.
- Add all spices and herbs, bring to a simmer until sauce a thick to the right consistency, add cooking cream.

Plating

- Place rice in plate, top with fried onion & pine nuts
- Place fish next to the rice and drizzle a scoop of sauce



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.



SEAFOOD CHOWDER

Yield: 10 Servings

SOUP:

- 100 g Butter
- 50 g Onion, minced
- 10 g Garlic, minced
- 50 g Celery, diced
- 50 g Carrot, diced
- 50 g All purpose flour
- 1000 ml Milk, full fat
- 500 ml Cooking cream
- 500 ml Water
- 20 g Knorr Professional Fish Stock Powder
- 500 g Seafood mix
- 100 g Sweet corn
- 10 g Parsley, chopped
- 5 g Paprika
- 2 g White pepper, powder

Preparation Method:

The Soup

- In a heavy pan melt the butter over medium heat, sauté onion, garlic and celery until softened.
- Add the carrot and sauté for another 20 seconds.
- Whisk in the flour and cook do not allow it to burn.
- Slowly pour the milk, cream, and the water.
- Whisk in the [Knorr Professional Fish Stock powder](#).
- Continue to stir until thickened and heated through.
- Turn heat to low.
- On a separate pan, sauté seafood mix, with butter, add salt, white pepper and paprika.
- Cook for 5 minutes.
- Add the seafood mix to the soup.
- Add sweet corn and cook for another 5 minutes.
- Finish with chopped parsley and served.



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.



GRILLED FISH & LENTIL BROAD BEAN SALSA

Yield: 10 Servings

FISH:

3 Pcs Whole Fish, butterflied

200 g Red capsicum, diced

200 g Tomato, seeded, diced

200 g Green capsicum, diced

20 g Parsley chopped

100 g Onion red, chopped

20 g Garlic, minced

20 g Lemon slices

10 g Knorr Professional Lime Seasoning Powder

50 ml Olive oil

SPICE MIX:

20 g Knorr Professional Fish Stock Powder

10 g Paprika, smoked

5 g Turmeric powder

5 g Cumin powder

5 g Cinnamon powder

5 g Dry rosemary

2 g Garlic powder

5 g Oregano, dry

SALSA:

200 g Fava beans green, cooked

100 g Lentil black, cooked

100 g Tomato chopped

20 g Capers

80 ml Olive oil

15 g Knorr Lime Seasoning Powder

20 g Parsley chopped

5 g Mint fresh, chopped

20 g Pine nuts, toasted

Preparation Method:

The Fish

- Lay butterflied fish on a roasting tray.
- Mix Spicy mix powder all together and rub the fish.
- Top the with the vegetable cuts, lemon slices, sprinkle **Knorr Professional Lime Seasoning Powder** and olive oil.
- Roast in oven for 25 to 30 minutes or until fully cooked at 190°C.

For the Salsa

- Mix all ingredients together and store in chiller.

Plating

- Lay fish on big platter and top with fava beans & lentil salsa.
- Serve with rice or roasted potatoes.



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.

بوري سنجاري مع سلطة العدس والفول الحراتي

عدد الحصص: ١٠

السّمك:

٣ سمكات بوري كبيرة الحجم مفتوح

من الظهر ومنزوع العظم

٢٠٠ جرام فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات

٢٠٠ جرام طماطم مكعبات

٢٠٠ جرام فلفل أخضر مقطع إلى مكعبات

٢٠ جرام بقودونس مفروم

١٠٠ جرام بصل أحمر مفروم

٢٠ جرام ثوم مفروم

٢٠ جرام شرائح ليمون

١٠ جرام كنور تتبيلة الليمون الحامض

٥٠ مل زيت زيتون

مزيج التوابل:

٢٠ جرام كنور مسحوق مرقة السمك

١٠ جرام بابريكا مدخنة

٥ جم مسحوق كركم

٥ جرام كمون مطحون

٥ جرام قرفة مطحونة

٥ جرام روزماري

٢ جرام ثوم بودرة

٥ جرام أوريجانو جاف

سالمسا:

٢٠٠ جرام فول حراتي

١٠٠ جرام عدس أسود مطهي

١٠٠ جرام طماطم مكعبات

٢٠ جرام كيري

٨٠ مل زيت زيتون

١٥ جرام كنور تتبيلة الليمون الحامض

٢٠ جرام بقودونس مفروم

٥ جرام نعناع طازج مفروم

٢٠ غ صنوبر محمص

طريقة التحضير:

السّمكة

– ضع السمك المدهون بالزبدة على صنية شواء.

– أخلط مسحوق الخلطة الحارة معاً

و أفرك السمك.

– أضف قطع الخصار وشرائح الليمون

ورشي كنور تتبيلة الليمون الحامض وزيت الزيتون.

– تشوي في الفرن لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة

أو حتى تنضج بالكامل عند ١٩٠ درجة مئوية.

من أجل الصلصة

– تخلط جميع المكونات معاً ثم تبرد.

التقديم

– يقدم السمك مع الصلصة والأرز.



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.

تشاوردر المأكولات البحرية

عدد الحصص: ١٠

الحساء:

- ١٠٠ جرام زبدة
- ٥٠ جم بصل مفروم
- ١٠ جرام ثوم مفروم
- ٥٠ جرام كرفس مقطع إلى مكعبات
- ٥٠ جرام جزر مقطع إلى مكعبات
- ٥٠ جرام دقيق لجميع الاستعمالات
- ١٠٠٠ مل حليب كامل الدسم
- ٥٠٠ مل كريمه طبخ
- ٥٠٠ مل ماء
- ٢٠ جرام كنور مسحوق مرقه السمك
- ٥٠٠ جرام مأكولات بحرية مشكلة
- ١٠٠ جرام ذرة حلوة
- ١٠ جرام بقودونس مفروم
- ٥ جرام بابريكا
- ٢ جرام فلفل أبيض مطحون

طريقة التحضير:

الحساء

- في مقلاة ثقيلة تذوب الزبدة على نار متوسطة ويقلى البصل والثوم والكرفس حتى ينضج.
- يضاف الجزر ويقلى لمدة ٢٠ ثانية أخرى.
- أضف في الدقيق وقلب ولا تدعه يحترق.
- اسكب الحليب والقشدة والماء ببطء.
- أضف مسحوق كنور مسحوق مرقه السمك.
- استمر في التقليب حتى تصل إلى القوام السليم.
- اخفض الحرارة.
- في مقلاة منفصلة، شوخ مزيج المأكولات البحرية مع الزبدة. أضف الملح والفلفل الأبيض والفلفل الحلو.
- أضف مزيج المأكولات البحرية إلى الحساء.
- أضف الذرة الحلوة وأطهى لمدة ٥ دقائق.
- في النهاية أضف البقودونس المفروم وقدم.



جارنيش:

٥٠ جرام صنوبر محمص
١٠ جرام مريمية
٤٠ مل ماء

طريقة التحضير: السكة

– تبل قطع السمك بالبهارات والدقيق ،
واقلي السمك جيداً ثم ضعه في الفرن.

للأرز:

– سخن زيت الزيتون وابدء بقلي
البصل حتى يصبح لونه بني ذهبي.
– ينقع الأرز في الماء لمدة ٢ دقيقة،
ثم يصفى ويضاف إلى البصل المطبوخ ،
ويستمر في القلي حتى يصبح الأرز ساخناً
بدرجة كافية.
– يتبل الأرز بجميع البهارات.
– اقلط الماء مع كنور مسحوق
مرقة السمك والصويا صوص.
– يضاف الماء إلى الأرز ويخلط ويغطى
ويترك على نار خفيفة لمدة تصل إلى
٣٠ دقيقة أو حتى يتبخر الماء أو ينضج
الأرز ، يرفع ويترك جانباً.

للصلصة:

– ابدء بقلي شرائح البصل في زيت الزيتون
حتى يصبح لونها بنياً هشاً،
اطفئ بنصف الكمية للتزيين،
– يضاف معجون الثوم وأوراق اللورا
وعيدان القرفة.
– اخلط الماء مع كنور مسحوق مرقة السمك،
كنور تشبيلة الليمون الحامض وكنور ديمى جلاس،
ثم أضف إلى البصل.
– أضف جميع البهارات والأعشاب،
وأنجزها على نار هادئة حتى نصل إلى
قوام الصوص الصحيح، ثم أضف
كريمة الطهي.

التقديم

– ضع الأرز في الطبق، ثم ضع فوقه
البصل المقلّى والصنوبر.
– ضع السمك بجانب الأرز وأصف
ملعقة من الصوص.

السمك:

٢ كيلو فيليه سمك ، قشّر بياض

٢٠ جرام كنور مسحوق مرقة السمك

٥ جرام كمون مطحون

٥ جرام من مسحوق الكراوية

١ جرام فلفل أسود

٢ جرام قرفة مطحونة

١٠ جرام ملح

١٠٠ جرام دقيق

الأرز:

١ كيلو أرز بسمتى

٨٠ جم زيت زيتون

٥٠٠ جرام بصل أبيض مفروم

٢ جرام قرفة مطحونة

١٠ جرام كمون بودرة

١٠ جرام من مسحوق الكراوية

٢ جرام فلفل أسود

٤٠ جرام كنور مسحوق مرقة السمك

١٠ جم ملح

١/٢ لتر ماء

١٥ جرام صويا صوص غامق

صلصة:

٦٠ مل زيت زيتون

٤٠٠ جرام من البصل، المقطع إلى شرائح رفيعة

٣ جرام عود قرفة

٢ جرام ورق لورا

١٥٠٠ مل ماء

١٠٠ جرام كنور ديمى جلاس

٥٠ مل كريمة طليخ

٢٠ جرام مسحوق مرقة السمك كنور

٥ جرام كنور بودرة توابل الليمون الحامض

٢٠ جرام كمون بودرة

١٠ جرام من مسحوق الكراوية

٢ جرام قرفة مطحونة



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.

Knorr
PROFESSIONAL

حضر نفس مرقة السّمك اللذيذة كل يوم.



مهما كانت التغييرات في مطبخك ،
يمكنك الاعتماد على مسحوق مرقة السمك
الجديدة من كنور - المصنوع من سمك القد
لتقديم رائحة ونكهة متوازنة دون أن يطغى
على الطبق النهائي.



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.