



Retete inspirate fără gluten

www.ufs.com

 Unilever
Food
Solutions



Salată de pui marinat



Ingrediente (10 porții)

1 l **Knorr Professional Bulion lichid de pui**
0.3 kg **Hellmann's Maioneză Real**
0.050 kg **Knorr Maizena**
1.5 kg Pui
0.350 kg Mix de salată
0.75 l Oțet de mere
0.3 l Vin alb
1 kg Ceapă
0.250 kg Morcovi
0.004 kg Piper negru boabe
0.001 kg Foi de dafin
0.005 kg Usturoi
0.100 kg Roșii cherry
0.050 kg Ridichi
0.030 kg Ardei iute roșu
0.5 l Ulei de măsline

Timp de preparare: 80 minute

Mod de preparare

Puiul se spală, se taie în bucăți, se dă prin Knorr Maizena și se prăjește în ulei de măsline.

Într-o oală se pun legumele (ceapă, morcovi, usturoi) tăiate julienne și se înăbușă împreună cu condimentele, apoi se adaugă oțetul de mere, vinul alb și Knorr Professional Bulion de pui. Se adaugă bucățile de pui și se completează cu apă dacă este necesar. Se gătește timp de aproximativ 1 oră. Se scoate puiul și se deosează.

Mixul de salată, roșiile cherry, ridichile, puiul și o parte din legumele julienne se montează pe farfurie.

Se scot boabele de piper și foile de dafin, apoi se blendează. Maioneza Hellmann's se amestecă cu o parte din acest mix și se toarnă peste salată, împreună cu fâșiile de ardei iute.



Merluciu în sos de cidru



Ingrediente (10 porții)

1 l	Knorr Professional Bulion
	Lichid de legume
0.100 kg	Knorr Maizena
2 kg	Merluciu file
1 l	Cidru
1 kg	Ceapă roșie
1 kg	Mere golden
1 kg	Knorr Roșii întregi decojite
0.2 l	Ulei de măsline
1 l	Apă

Timp de preparare: 40 minute

Mod de preparare

Ceapa roșie se taie brunoise și se călește ușor în ulei de măsline, apoi se adaugă merele tăiate cubulețe. După câteva minute se adaugă roșiile cuburi curățate de semințe, și se gătesc câteva minute împreună, apoi se adaugă cidrul și se lasă să se reducă. Se toarnă apa și Knorr Professional Bulion de legume, apoi se gătește la foc mic timp de aproximativ 30 de minute. Se blendează și se strecoară, apoi se leagă cu Knorr Maizena. Gătiți peștele la abur și serviți alături de sosul de cidru.



Aripioare de pui crocante cu sos salsa



Ingrediente (10 porții)

0.650 kg **Knorr Maizena**
0.250 l **Knorr Sos Salsa**
2.5 kg Arip de pui
10 buc Ouă
0.050 kg Coriandru
0.050 kg Ghimbir
0.010 kg Ardei iute
Ulei pentru prăjit

Timp de preparare: 30 minute

Mod de preparare

Tăiați aripile și dați-le prin Knorr Maizena (dacă doriți le puteți lăsa la marinat înainte de gătire). Amestecați ouăle bătute cu Knorr Maizena, ghimbirul ras, coriandru și ardeiul iute mărunțite.

Omogenizați până se obține o consistență lejeră, care să se mențină pe aripă. Prăjiți în ulei suficient de încins, apoi scoateți pe hârtie absorbantă pentru a îndepărta excesul de grăsime.

Serviți alături de Knorr Sos Salsa, pe care îl puteți personaliza după gust.



Brioșe caramelizate



Ingrediente (10 porții)

1.5 l	Rama Cremefine 31% multiple aplicații
0.8 kg	Carte D'Or Topping caramel
0.5 kg	Brioșe fără gluten
12 buc	Ouă
0.4 kg	Zahar
1 l	Lapte
0.150 kg	Zahăr pudră
0.075 kg	Unt
0.3l	Ulei de măsline

Timp de preparare: 30 minute

Mod de preparare

Se bat 6 ouă într-un bol, adăugând apoi 1l de Rama Cremefine 31% multiple aplicații, laptele și zahărul.

Turnați apoi peste brioșe și lăsați să se infuzeze câte 10 minute pe fiecare parte.

Se dau brioșele prin ouăle bătute și se prăjesc în ulei de măsline.

Într-o tigaie se încălzește toppingul Carte D'Or, apoi se adaugă untul.

Se scufundă brioșele în el și se dau la cuptor pentru câteva minute.

Restul de Rama Cremefine 31% multiple aplicații se bate împreună cu zahărul pudră și se servește alături de brioșele caramelizate.



Sufleu de brânzeturii



Ingrediente (10 porții)

6 buc Ouă
0.7 l Lapte
0.5 l **Rama Cremefine 15%
pentru gătit**
0.300 kg Cremă de brânză
0.160 kg Unt
Sare
Piper proaspăt măcinat
0.700 kg Pâine fără gluten
1kg Brânză rasă
0.300 kg Șuncă presată

Mod de preparare

Pâinea se taie în cuburi.
Laptele se încălzește într-o cratiță împreună Rama Cremefine 15% pentru gătit și jumătate din cantitatea de unt și apoi se lasă să se răcească. Separat se bat ouăle și se amestecă cu laptele răcit, sare și piper.

Într-un vas adânc și termorezistent se pun 1/3 din cuburile de pâine. Deasupra se rade 1/3 din cantitatea de brânză și de șuncă tăiată cubulețe și se toarnă 1/3 din mixul de lapte și ouă. Se continuă până când se termină toate ingredientele și se încheie cu ultima cantitate de brânză.

Se preîncălzește cuptorul la 180 °C și se coace sufleul 35-40 de minute.
Se servește imediat ce se scoate din cuptor, de preferință alături de o salată verde.

Timp de preparare: 45 minute



Wrap cu ton și fasole albă



Ingrediente (10 porții)

10 buc Wrapuri fără gluten
0.300 kg Quinoa (preparată)
0.250 kg Ton din conservă
0.300 kg Fasole albă Cannellini
0.050 kg Ceapă roșie
0.100 kg Castravete
0.300 kg Roșii
1 buc Lămâie
0.040 l Ulei de măsline
0.010 kg Mentă proaspătă
0.020 l Oțet balsamic
0.300 kg **Hellmann's Maioneză light**
0.150 kg Rucola

Mod de preparare

Se amestecă quinoa, tonul, fasolea albă (scursă și clătită), ceapă roșie, castravetele și roșia, toate tăiate cubulețe.

Se amestecă sucul de lămâie, uleiul de măsline și menta mărunțită și se bat bine cu telul pentru a se omogeniza, apoi se încorporează în mixul de ton.

Se pregătește wrapul cu salata de ton, rucola și maioneza amestecată cu oțet balsamic.
Se servește imediat.

Timp de preparare: 15 minute



Lasagna cu legume coapte



Ingrediente (10 porții)

Pentru sosul de brânză:

1.7 l Lapte degresat
0.120 kg Brânză Cheddar
0.080 kg Mălai
0.060 kg Unt
Sare, Piper alb

Pentru sosul de roșii:

0.800 kg **Knorr Polparicca**
0.020 kg **Knorr Primerba Pesto Asiatic**
0.8 l Apă
0.030 l Ulei
0.3 kg Ceapă roșie

0.250 kg Spanac
0.3 kg Ciuperci

Pentru lasagna:

0.8 kg Foi de lasagna fără gluten
0.07 l Ulei
0.6 kg Ceapă
1.3 kg Ardei gras color
0.7 kg Dovlecei
0.1 kg Brânză Cheddar

Mod de preparare

Se aduce laptele la fiert și se lasă deoparte.

Într-o cratiță se topește untul și se adaugă mălaiul, amestecând continuu la foc mic, apoi se încorporează treptat laptele, continuând amestecarea până ce se obține o consistență fină. Se adaugă brânză Cheddar, se condimentează cu sare și piper alb, apoi se acoperă cu o folie alimentară și se lasă deoparte.

Se încălzește uleiul într-o cratiță și se sotează ceapa roșie tocată cubulețe până devine translucidă, apoi se adaugă ciupercile foliate și se gătește pentru 5 minute. Se adaugă Knorr Polparicca și Knorr Primerba Pesto Asiatic, apoi se adaugă apă și se gătește pentru aproximativ 10 minute. Se adaugă spanacul, se amestecă și se ia de pe foc.

Se încălzește cuptorul la 200 °C.

Într-o tavă se pun ardeii și dovleceii feliați și ceapa rondele, se stropesc legumele cu ulei și se coc pentru aproximativ 20 de minute, apoi se reduce temperatura cuptorului la 180 °C.

Într-o tavă se aranjează alternativ câte un strat de legume, foi de lasagna, sos de roșii și sos de brânză, repetând de 3 ori, ultimul strat fiind de sos de brânză, acoperind bine toată suprafața.

Se pune deasupra brânză Cheddar și se coace pentru aproximativ 50 de minute, până ce se rumenește și foile de lasagna sunt gătite.

Se lasă să se odihnească 10 minute, apoi se porționează și se servește.

Timp de preparare: 80 minute



Gnocchi cu ciuperci, spanac și sos de parmezan



Ingrediente (10 porții)

Pentru gnocchi:

0.350 kg Făină de orez
2 kg Cartofi
0.2 kg Gălbenușuri
0.005 kg Sare
0.040 kg Unt

Pentru sos:

1 kg Ciuperci champignon
0.5 kg Ciuperci pleurotus
0.3 l **Rama Cremefine 15% pentru gătit**
0.1 l Vin alb
0.250 l Apă
0.030 l **Knorr Professional Bulion lichid de legume**
0.050 kg Parmezan
0.020 kg Pătrunjel
0.150 kg Spanac
0.040 kg Unt

Timp de preparare: 90 minute

Mod de preparare

Pentru gnocchi:

Se pun cartofii într-o tavă căptușită cu hârtie de copt la 180 °C pentru aproximativ 60 de minute.

Se curăța de coajă și se trec printr-o presă pentru cartofi.

Se pun într-un bol, apoi se adaugă sarea și ouăle bătute cu făină de orez, amestecându-se totul până se omogenizează bine. Se pune compoziția rezultată pe masa de lucru presărată cu făină de orez și se formează gnocchi, care ulterior se fierb în apă sărată aproximativ 3-4 minute, după care se scot și se scurg.

Într-o cratiță se încălzește untul și se adaugă gnocchi, gătindu-se până când devin aurii.

Pentru sos:

Se topește untul într-o cratiță și se adaugă ciupercile feliate, gătindu-se aproximativ 10 minute, apoi se adaugă Knorr Professional Bulion lichid de legume.

Se toarnă vinul și se lasă să se evapore, apoi se adaugă Rama Cremefine 15% pentru gătit și apă, gătindu-se încă 10 minute. La final se adaugă spanacul, parmezanul și pătrunjelul.

Sosul se toarnă peste gnocchi și dacă este necesar se adaugă extra scalii de parmezan.



Supă cremă de dovlecei



Ingrediente (10 porții)

0.070 l Ulei
2.2 kg Dovlecei
0.020 kg Usturoi
0.250 kg Ceapă
0.030 l **Knorr Professional Bulion
lichid legume**
0.3 l **Rama Cremefine 15%
pentru gătit**
0.050 kg Brânză de capră
0.030 kg Pătrunjel
0.050 kg Ulei de măsline
Piper alb

Mod de preparare

Într-o oală se pune usturoiul zdrobit, se adaugă uleiul și ceapa tăiată cuburi. Se călește ușor pentru câteva minute, apoi se adaugă dovleceii cuburi. După aproximativ 5 minute, se adaugă apă cât să îi acopere și Knorr Professional Bulion lichid legume.

Se fierbe timp de 20 de minute, se blendează, se adaugă Rama Cremefine 15% pentru gătit și piper alb.

Se servește cu brânză de capră și pesto de pătrunjel (se blendează pătrunjelul cu ulei de măsline).

Timp de preparare: 40 minute



Vită cu anason servită cu orez basmati aromatizat cu ghimbir



Ingrediente (10 porții)

0.075 l Ulei
1.7 kg Antricot de vită
0.100 kg **Knorr Maizena**
0.050 kg **Knorr Professional**
Bulion de vită
3 buc Anason stelute
0.8 kg Cartofi dulci
0.020 kg Chivas
0.5 kg Orez basmati
0.030 kg Ghimbir
0.020 kg Coriandru

Mod de preparare

Antricotul de vită se taie julienne, se dă prin Knorr Maizena și se trage la tigaie în ulei. Se adaugă stelutele de anason, Knorr Professional Bulion de vită dizolvat în 1.5 l de apă caldă.

Se fierbe la foc mic pentru aproximativ 45 de minute, apoi se adaugă cubulețele de cartof dulce și se continuă gătirea pentru încă 20 de minute.

Se potrivește la gust, se adaugă chivas și se servește cu orez basmati fiert și aromatizat cu ghimbir și coriandru.

Timp de preparare: XX minute



File de crap cu legume coapte cu chorizo



Ingrediente (10 porții)

1.5 kg File crap
0.075 l Ulei de măsline
0.020 kg Cimbru
0.100 kg Lămâie
0.010 kg Sare de mare
Piper
0.4 kg Roșii
0.3 kg Dovlecei
0.3 kg Vinete
0.200 kg Ceapă roșie
0.100 kg Chorizo
0.050 kg **Knorr Maizena**
0.030 l **Knorr Professional Bulion**
lichid legume

Mod de preparare

Fileul de crap se crestează, se condimentează cu sare și piper și se trage la tigaie în ulei de măsline.

Se scoate și se menține la cald.

În aceeași tigaie se adaugă Knorr Professional Bulion lichid legume dizolvat în 0.6 l de apă caldă, se aduce la fierbere, se adaugă Knorr Maizena diluat în puțină apă rece și cimbrul. Se fierbe pentru câteva minute.

Legumele se taie felii, se pun într-o tavă și se stropesc cu ulei de măsline și se adaugă deasupra cubulețe de chorizo.

Timp de preparare: 25 minute



Mousse de ciocolată cu fulgi de chilly și sare neagră



Ingrediente (10 porții)

0.320 kg **Carte D'Or Mousse de ciocolată**

0.66 l Lapte

0.050 kg Fistic

0.010 kg Fulgi de chilly

0.005 kg Sare neagră

0.050 kg Fructe pt décor

Mod de preparare

Se prepară mousse-ul de ciocolată, adăugându-se laptele, iar spre final fulgii de chilly și sarea neagră.

Se lasă la aerat, apoi se montează în cupe, alternând cu straturi de fructe și fistic.

Timp de preparare: XX minute

Versatilitatea deosebită a produselor noastre FĂRĂ GLUTEN îți va permite
să gătești într-un mod diversificat și variat, inclusiv pentru celiaci.

Găsește rețete și inspirație
pe www.ufs.com

