

Meniurile de mâine pentru bucătarul de astăzi

MENIURILE VIITORULUI 2023

**Morcovi
irezistibili:**
4 modalități

TOP 8
Tendințe Globale
DE MENIURI



Unilever
Food
Solutions



CUVÂNT înainte

Chef Kees van Erp
Executive Chef
Unilever Food Solutions



Păstrarea meniurilor la modă și pline de inspirație este ceva care te ține ocupat ca chef. Iar acest lucru este chiar mai dificil în zilele noastre.

Având în vedere acest lucru, am creat ghidul **MENIURILE VIITORULUI** pentru a-ți veni în ajutor.

Împreună cu partenerii noștri experți am identificat factorii care conduc tendințele viitoare și am selectat cu atenție opt, care au fost validate de peste 1600 de bucătari din întreaga lume.

Aceste opt tendințe au fost inspirate din diferite culturi gastronomice și au fost transpuse în rețete bine testate pentru bucătării profesionale. Acestea servesc drept surse de inspirație pentru meniurile tale, luând în considerare în același timp provocări precum lipsa forței de muncă, energia și prețul ingredientelor.

Și în spatele acestor rețete atent elaborate și pline de inspirație se află echipele noastre talentate de **CHEFI UNILEVER FOOD SOLUTIONS** din întreaga lume!

Cu peste 250 de chefi în peste 70 de țări, te putem sprijini în crearea unor rețete în pas cu tendințele, care se potrivesc nevoilor tale locale, ajutându-te să fii pregătit pentru mâine.

Totul despre MENIURILE VIITORULUI 2023



Trăim vremuri de mari schimbări în lume. Patru dintre cele opt megatendințe pe care Unilever le-a identificat sunt legate de industria alimentară. Acestea provin din 178 de surse de rapoarte de tendințe, care analizează 44 000 de ocazii culinare, din mai mult de 15 țări. Acestea sunt tendințe care reprezintă schimbări mari în lume și care vor rămâne cu noi peste câțiva ani.

Aceste megatendințe sunt:
Alegeri Conștiente
Viață mai Sănătoasă
Gătitul Renașterii și,
Experiențe Indulgente

În legătură cu acestea, am identificat opt tendințe emergente în domeniul serviciilor alimentare pentru 2023, care se leagă de aceste patru megatendințe.

Meniurile Viitorului este un ghid anual cu tendințe pentru industria de servicii alimentare.

Pentru 2023, împreună cu o echipă de parteneri din industrie și bucătari din întreaga lume, noi, cei de la Unilever Food Solutions, am selectat 8 tendințe pe care le vom exemplifica în materialul ce urmează. Le-am testat și validat pe fiecare dintre ele cu peste 1600 de bucătari din întreaga lume, iar ulterior au fost traduse în rețete profesionale pentru a le da viață.

Aceste rețete servesc drept inspirație pentru meniul tău, ținând cont și de provocări precum lipsa forței de muncă, energia și costurile ingredientelor.

Cu Meniurile Viitorului și Cele 8 Tendințe, vedem o mare oportunitate pentru ingrediente mai hrănitoare și sustenabile, amprentă de carbon mai redusă și tehnici culinare care potențează aroma din fiecare fel de mâncare...oferind în același timp momente de răsfăț delicioase. Acest lucru ajută, de asemenea, să joace un rol cheie în îmbunătățirea dietelor printr-o nutriție mai bună și reducerea impactului asupra mediului al lanțului alimentar global.

**În raport vei găsi
o explicație a fiecărei tendințe
împreună cu rețete
și următoarele detalii:**



Introducerea bucătarilor UFS
și sfaturi de la aceștia.

Pentru mai multe detalii despre tendințe și despre modul în care **Unilever Food Solutions** te poate ajuta, te rugăm să accesezi **ufs.com** pentru mai multe informații.

Pentru mai multe informații vizitează
UFS.COM

Raportul este interactiv, astfel încât îl vei putea parcurge în ritmul tău.

Atenție la sfaturi despre **sustenabilitate** sau **reducerea emisiilor de carbon!**

Știi?
80% dintre restaurantele la nivel global au o problemă cu lipsa forței de muncă, chiar dacă lăsăm COVID în urmă.

Rata de creștere a rețetelor pe bază de plante cu conținut scăzut de carbon din meniuri este estimată a fi de 15 ori mai mare decât acum 4 ani.

Ingrediente și tehnici de gătit
care se potrivesc cu fiecare tendință.

TOP 8 *Tendinte* MENIURI GLOBALE



**Legume
Irezistibile**

**Bucătăria
Tradițională
Modernă**

**Meniuri
cu Risipă
Alimentară
Redusă**

**Sălbatic
și Pur**

**Contrastul
Aromelor**

**Mâncare
pentru
Stare de Bine**

**Noul Mod
de a
Împărți**

**Proteine
Sustenabile**



Raportul este
interactiv și îl poți
parcurge în ritmul
tău.

<u>Ingrediente UFS</u>	104
<u>Knorr Professional - Cele 50 de Alimente ale Viitorului</u>	106
<u>Index</u>	108
<u>Fă cunoștință cu echipa</u>	110
<u>Despre NOI</u>	112



LEGUME

Irezistibile

Tehnicile moderne pot schimba legumele simple, din garnitură, în fel principal,

fără a face compromisuri în privința aromelor (reducând, în același timp, costul meniului tău).

LEGUMELE IREZISTIBILE devin centrul atenției ca preparate decadente și delicioase pe bază de plante.

Consumatori de pe tot globul experimentează acum diferite interpretări ale preparatelor pe bază de plante, prin ingeniozitatea cheilor.



Rețetele pe bază de plante sunt, de asemenea, o modalitate de a reduce amprenta de carbon, fiind totodată pline de nutrienți.

În Buenos Aires, Chef Mariano Ramon de la **Gran Dabbang** a creat Cassava Roti cu Banana Pratta Chili Jelly. Inspirat de influențele din

America Latină și Asia, el promovează legumele prin combinații inteligente de ingrediente și tehnici din diferite regiuni.

MAREA REVOLUȚIE A legumelor

» Chef René-Noel Schiemer spune că preparatele flexitariene nu trebuie să fie complexe; trebuie doar să fii inovator cu un ingredient principal pentru a-ți simplifica meniul. În rețeta sa, el folosește diferite moduri de a face morcovii să joace mai multe roluri în farfurie, fără a sacrifica gustul.

Ingrediente cheie: Ciuperci, Conopidă, Sparanghel, Vinete, Sfeclă roșie
Tehnici cheie: Proaspăt, Crud, Grătar, Coacere (patiserie), Coacere (carne, legume), Prăjire



Morcovi în 4 feluri cu NoChicken Chunks și mole

DE *René-Noel Schiemer*

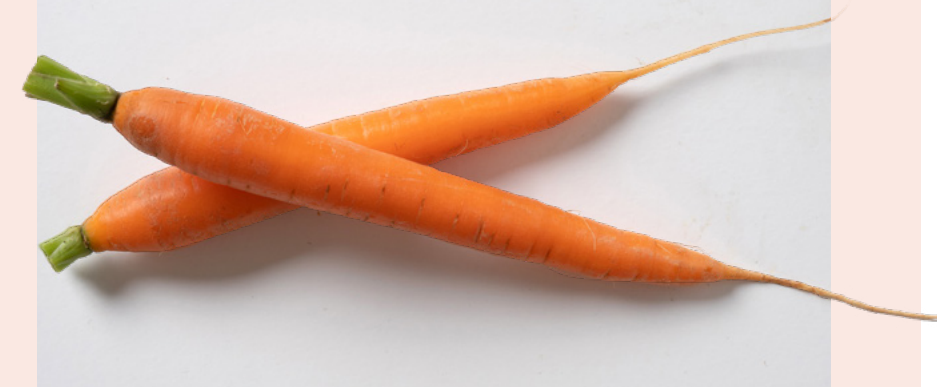


„Clienții sunt din ce în ce mai preocupați de dieta lor și doresc să mănânce mult mai conștient. Gătitul cu mai multe legume nu doar adaugă mai mulți nutrienți preparatului, ci și extinde opțiunile tale de meniu. Prin urmare, ai șansa de **a aduce noi clienți în locația ta.**”

Chef René-Noel Schiemer
Consultant Culinar - Germania
@chef_renenoeel_chefmanship



Folosirea întregului ingredient ajută la reducerea risipei alimentare, iar preparatul poate fi, de asemenea, mai hrănitor!





INGREDIENTE (10 Porții)

MORCOVII ÎN DIFERITE CULORI

câte 10 bucăți întregi din fiecare fel de morcovi (galben, alb, portocaliu, mov)

40 g ghimbir ras, pastă

2 păstăi de vanilie

100 g unt sau ulei de cocos

PIURE DE MORCOVI

1 kg morcovi

100 g unt sau ulei de cocos

1 portocală organică

10 g **Knorr Professional Bulion lichid de legume**

ULEI VERDE DE MORCOVI

200 g de frunze de morcovi

200 g de ulei de floarea soarelui

CENUȘĂ DE MORCOVI

500 g coajă de morcovi

250 g frunze de morcovi

30 g zahăr brun

sare, după gust

NOCHICKEN CHUNKS

700 g de **The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks**

40 g de condimente pentru prepararea sosului mole

ulei de alune, după cum este necesar

CREMĂ JOGI VEGANĂ

300 g **Hellmann's Sos de Maioneză Real**

50 g de iaurt vegan

5 g **Knorr Maizena Amidon De porumb** diluat in putina

apa rece, gatit 30 minute, apoi racit

MOD DE PREPARARE

PIURE DE MORCOVI

- Morcovii se curăță de coajă și se spală
- Se pregătește o pungă sous vide pentru fiecare tip de morcov
- Se adaugă ½ păstaie de vanilie, 10 g pastă de condimente și 25 g de unt de cocos în fiecare pungă
- Se adaugă morcovii și puțină apă
- Se sigilează sous vide 100% și se gătesc la abur la 85°C, timp de aproximativ 40 de minute.

PIURE DE MORCOVI

- Se pun deoparte frunzele morcovului
- Morcovii se spală și se curăță de coajă și apoi se taie în felii subțiri.
- Se pun într-o pungă sous vide cu untul de cocos, sucul de la o portocală și bulionul.
- Se sigilează sous vide 100% și se gătesc la abur la 85°C, timp de aproximativ 60 de minute.
- Se scot și se amestecă

ULEI VERDE DE MORCOVI

- Se spală frunzele de morcov și apoi se usucă cu un uscător de salată
- Se încălzesc cu ulei la cca. 150°C, se răcesc împreună și se lasă să stea peste noapte
- Se strecoară și se pune în sticlă.

CENUȘĂ DE MORCOVI

- Se amestecă cojile și verdeața spălate
- Se adaugă zahăr brun și sare
- Se prăjesc cu un arzător
- Se usucă la 160°C (fără ventilator) timp de aproximativ 20 min
- Se mixează sau se amesteca într-un mojar totul, în pulbere fină

NOCHICKEN CHUNKS

- Se marinează bucățile de la congelator cu mole, ulei de alune.
- Se pun într-o pungă sau cutie și se lasă timp de aproximativ 4 ore
- Se scot și se prăjesc ca de obicei

CREMĂ JOGI VEGANĂ

- Se amestecă bine toate ingredientele



@chef_renenoeel_chefmanship



Germenii de varză de Bruxelles carbonizați, cu glazură afumată Gochujang

DE *Eric Chua*



“Un avantaj al folosirii legumelor este că se pot folosi mult mai multe tehnici de gătit pentru **a oferi oaspeților tăi diferite experiențe culinare.** Ca chef, vreau ca oaspeții mei să înceapă să se îndrăgostească din nou de legume.”

Chef Eric Chua
Executive chef – Singapore
@ufssgchefs @chef_eric_chua

INGREDIENTE (10 Porții)

SALATĂ DE BRUXELLES

200 g de germenii varză de Bruxelles tăiați

100 g **Hellmann's Sos de Maioneza Real**

20 g de suc de lămâie

2 g de chimion

1 g sare

1 g de piper zdrobit

GLAZURĂ AFUMATĂ GOCHUJANG

30 g **Knorr Sos de Soia**

40 g **Hellmann's One Hand Sos Salsa lute**

10 g **Knorr Professional Arome Intense**

Deep Smoke

30 g miere

50 g gochujang

50 g ulei de susan

30 ml suc de lime

GERMENI DE VARZĂ DE BRUXELLES CARBONIZAȚI

700 g germenii de varză de Bruxelles, tăiați

25 g de ulei de măsline

7 g **Delikat Legume**, dat prin sită fină

1g piper alb zdrobit

GARNITURĂ

20 g semințe de susan alb, prăjite

30 g de fășii de ceapă verde

10 g de vlăstari de coriandru

MOD DE PREPARARE

SALATĂ DE BRUXELLES

- Se spală bine germenii de varză de Bruxelles
- Se feliază germenii de varză de Bruxelles la 2 mm grosime
- Se transferă germenii de varză de Bruxelles feliați în bolul de amestecare
- Se adaugă toate celelalte ingrediente și se amestecă bine
- Se răcește în chiller timp de 1 oră înainte de servire.

GLAZURĂ AFUMATĂ GOCHUJANG

- Se adaugă toate ingredientele într-un bol de amestecare
- Se bat bine și se lasă deoparte pentru utilizare ulterioară.

GERMENI DE VARZĂ DE BRUXELLES CARBONIZAȚI

- Se spală bine germenii de varză de Bruxelles
- Se curăță germenii de varză de Bruxelles și se taie în jumătate
- Se pun germenii de varză de Bruxelles, uleiul de măsline, condimentele aromatice și piperul alb în bolul de mixare
- Se amestecă bine și se lasă la marinat 15 minute
- Se preîncălzește cuptorul, cu tavă groasă de fontă, la 200°C
- Odată gata, se toarnă uniform germenii marinați de varză de Bruxelles în tava de fontă
- Se prăjesc timp de 8 minute și se amestecă ușor la jumătatea timpului.
- Odată carbonizați, se transferă în bolul de mixare și se stropesc cu glazură gochujang afumată.
- Se amestecă bine și se transferă pe farfurie
- Se ornează frumos și se servesc alături de salata de Bruxelles rece.



**Poți folosi
Hellmann's Sos de
Maioneză Vegan
pentru a obține un
preparat vegan.**



Înghetată de păstârnac și Panna Cotta

DE *Maurits van Vroenhoven*



“Deserturile sunt adesea asociate cu arome bogate, cum ar fi untul, zahărul și smântâna. Poți **înlocui o parte din ele cu legume, în special legume rădăcinoase**, care conțin o sursă naturală de zahăr. În deserturile noastre folosim adesea sfeclă roșie, păstârnac, morcovi și cartofi dulci.”

Maurits van Vroenhoven
Chef Coordonator Dezvoltare Brand – Olanda
@chef_maurits_van_vroenhoven

INGREDIENTE (10 Porții)

ÎNGHEȚATĂ DE PĂSTÂRNAC (± 50 BUCĂȚI)

1 l lapte
350 g bucăți de păstârnac
300 g lapte
1000 g smântână de gătit
400 g zahăr
200 g de gălbenuș de ou
2 boabe de vanilie
coajă de lămâie, după gust
un praf de sare
ciocolată pentru glazurare
bucăți de alune

PANNA COTTA (± 12 PORȚII, 90ML)

130 g Carte D'Or Panna Cotta
500 g lapte
125 g de bucăți de păstârnac
500 g smântână de gătit
100 g de ciocolată albă

MOD DE PREPARARE

ÎNGHEȚATĂ DE PĂSTÂRNAC

- Fierbeti la foc mic laptele, vanilia cu bucățele mici de păstârnac.
- Dacă bucățile sunt moi, se îndepărtează boabele de vanilie și se blendează laptele și păstârnacul până la omogenizare.
- Se adaugă zahăr și se lasă să se dizolve
- Se adaugă smântâna, praful de sare și gălbenușurile de ou, se amestecă bine cu telul până se omogenizează bine
- Se adaugă coaja de lămâie
- Se pasteurizează baza de înghețată.
- Se folosește o mașină de făcut înghețată pentru a face înghețata
- Se întinde uniform înghețata în forme de silicon
- Se lasă înghețata să se așeze
- Se topește ciocolata neagră și se scufundă înghețata în ciocolată, până la jumătate
- Se presară alune peste ciocolată

PANNA COTTA

- Se lasă laptele să se gătească încet, împreună cu bucățile de păstârnac
- Dacă bucățile sunt moi, se blendează laptele și păstârnacul până la omogenizare
- Se ia de pe foc și se adaugă amestecul de panna cotta, se amestecă timp de 30 de secunde și se adaugă ciocolata albă.
- Se amestecă până se dizolvă
- Amestecul se toarnă în ramekin-uri și se pune la frigider



INGREDIENTE (10 Porții)

TOFFEE CU CAMEL SĂRAT

1 conservă (320 g) de lapte de cocos condensat
400 g de topinambur (crudă, bucăți)
extract de vanilie, după gust
100 ml de smântână vegetală
sare de mare, după gust

GEL DIN CĂTINĂ DE MARE

500 g piure de cătină de mare
500 g de apă
175 g piure de calamansi
125 g de gin
200 g de zahăr
20 g de agar agar

PĂSTÂRNAC CROCANT

320 g piure de păstârnac
160 g zahăr pudră

INGREDIENTE SUPLIMENTARE

creson, după gust
măcriș, după gust
bucăți de alune, după gust
pudră de păstârnac uscat, după gust

MOD DE PREPARARE

TOFFEE CU CAMEL SĂRAT

- Se prăjesc bucățile de topinambur la 185°C timp de 20 de minute sau până când devin maro auriu și se caramelizează.
- Se pune laptele condensat de cocos într-o tigaie, se adaugă bucățile prăjite și extractul de vanilie și se începe gătirea
- Se caramelizeaza laptele pana devine maro auriu.
- Se adaugă smântâna vegetală și se gătește.
- Se pune sare de mare după gust
- Se toarnă amestecul în mixer și se amestecă până la omogenizare.

GEL DE CĂTINĂ DE MARE

- Se pune totul împreună într-o tigaie de gătit.
- Se aduce la fierbere în timp ce se amestecă cu un tel.
- Se lasă să se fiarbă încet un minut și se toarnă amestecul într-o tavă gastronorm.
- Lăsăm amestecul să se răcească și dăm la frigider pentru 1 oră.
- Blendează amestecul până cand devine omogen.
- Pune-l într-o pungă și păstrează-l la frigider.

PĂSTÂRNAC CROCANT

- Gătiți bucățele de pastârnac în apă cu sare până se înmoaie, scurgeți.
- Cântărește păstârnacul fiert și adaugă zahăr pudră (jumătate din cantitatea de păstârnac).
- Puneți bucățile și zahărul într-un blender și amestecați până se va obține o pastă fină.
- Păstrați acest amestec într-un recipient la frigider.
- Întindeți amestecul uniform și coaceți în cuptorul preîncălzit la 130°C pentru 10-12 minute
- Se păstrează într-un recipient ermetic.

BINE DE ȘTIUT

Păstârnacul a fost folosit ca elememnt principal al bazei de înghețată, ca element al **Carte D'Or Professional Panna Cotta**, iar o altă parte a fost amestecată cu zahăr pudră, întinsă pe un șablon și coaptă pentru a crea elemente crocante, pentru decor.



@chef_maurits_van_vroenhoven



BUCĂTĂRIA *Tradițională Modernă*

**Bucătăria tradițională nu trebuie
să fie monotonă și previzibilă.
Hai să începem!**

MÂNCAREA TRADIȚIONALĂ MODERNĂ

dă un sens nou
preparatelor clasice,
păstrând în același
timp acel sentiment
de legătură cu
propria cultură.

» În timp ce restaurantele
caută să redea familiarul în
preparate care au „gustul de
acasă”, îmi doresc, de asemenea,
combinații noi și gustoase.
Acest lucru poate fi realizat prin
adăugarea sau înlocuirea de
ingrediente, prin combinarea a
două sau mai multe concepte
clasice pentru a crea ceva nou,
sau prin aplicarea de tehnici care
îmbunătățesc savoarea și textura
preparatelor.

Urmează exemplul restaurantului
**Manam din cadrul Moment Grup, din
Manila**. Ei au reinventat Kansu (bucăți
de vită în supă acridă Batuan), folosind
burtă de vită marinată, împreună cu
un sos bogat și savuros, servit sfârâind.

În această *secțiune*

Chef Giuseppe Buscicchio a spart toate
barierele cu ai săi Tortellini cu cărbune
vegetal și șofran. Acesta a re-creat
aluatul său clasic pentru paste, folosind
ingrediente gata de utilizare pentru a
imita culoarea pietrelor de râu, umplut cu
măduvă consistentă de vită, gătită lent, cu
mortadella Bolognese și șuncă de Parma.

Ingrediente cheie: Pui, Pește, Vită, Cartofi, Paste
Tehnici de gătit cheie: Grătar, Marinare, Brezare, Coacere, Gătire la abur



Tortellini cu Cărbune Vegetal și Șofran

DE *Giuseppe Buscicchio*



“Restaurantele iubesc să redescopere acele preparate pe care le știu foarte bine, într-o formă nouă care păstrează încrederea în trecut, dar cu **reinterpretarea posibilelor combinații de ingrediente, a modurilor de preparare și mai ales prezentare.**”

Chef Giuseppe Buscicchio
Executive Lead Country Chef - Italia
@giuseppebuscicchiochef

INGREDIENTE (10 Porții)

PASTE TORTELLINI

700 g făină „00”

300 g griș remăcinat

7 gălbenușuri de ou

10 ouă întregi

50 g **Knorr (Mise En Place) Pasta cu Șofran**

Cărbune vegetal, după gust

Vin alb, după gust

UMPLUTURĂ PENTRU TORTELLINI

500 g pulpă de vită osso buco

100 g măduvă de vită

100 g mortadela Bolognese

200 g șuncă de parma

nucșoară, după gust

100 g parmezan

2 ouă

țelină, morcov, ceapă, foi de dafin

ulei, după cum este nevoie

sare și piper, după gust

15 g Knorr Professional Bulion Lichid de Vită

(se adauga în 500 ml apă clocotită pentru a pregăti 500 ml supă de vită)

MOD DE PREPARARE

PASTE TORTELLINI

- Se amestecă făina „00” cu grișul remăcinat, gălbenușurile de ou și ouăle întregi.
- Se adaugă Knorr (Mise en Place) Pasta de Șofran diluată în vin alb, apoi amestecul se transferă într-un mixer planetar.
- Se frământă până se obține un aluat neted.
- Aluatul se împarte în două părți: o parte colorată cu cărbune și cealaltă cu șofran.

UMPLUTURĂ PENTRU TORTELLINI

- Într-o cratiță, se face o bază de ulei, țelină, morcov și ceapă tăiate brunoise.
- Se adaugă vita osso buco și se gătește la foc mare.
- Se azonează cu foi de dafin, sare și piper, iar la final se stropește cu supă de vită pregătită din Knorr Professional Bulion Lichid de Vită.
- Se lasă la fiert cel puțin 2 ore și se dă la rece.
- Tot conținutul tocanei, inclusiv legumele se procesează cu o mașină de tocat carne.
- Se toacă mortadela Bolognese și șunca de Parma și se creează un amestec prin adăugarea de măduvă, nucșoară rasă, parmezan și ouă.
- Pentru tortellini cu șofran în formă de pietre se pune umplutura într-un poș și se umple formele de silikon în formă de pietre.



INGREDIENTE (10 Porții)

GUTUI MARINATE

3 gutui întregi
500 ml din orice vin italian bun
100 g zahăr
2 boabe de cacao
10 g ardei gras lung
coajă de lămâie
salvie
rozmarin

SOS PARMEZAN

200 g parmezan petale flambate
300 ml apă carbogazificată

PASUL FINAL

Ulei de pin de munte
Sosul de parmezan
Nisip de alune
Frunze de syrha și kikuna
Unt, după cum este necesar

MOD DE PREPARARE

GUTUI MARINATE

- Se curăță gutuile de coajă, se taie în jumătate și se scot semințele.
- Se pun merele într-o pungă de gătit ziploc (pentru gătit în sous vide) și se adaugă vinul, zahărul, boabele de cacao, ardeiul gras lung, coaja de lămâie, salvie și rozmarinul.
- Se închide 99,9% și se gătește în cuptor, la abur timp de aproximativ 40 min.
- Se lasă să se răcească

SOS PARMEZAN

- Într-o pungă de vidat, puneți în prealabil cojile de parmezan prăjite cu o torță de gătit, adăugați apa minerală, închideți la 99,9% și gătiți în cuptorul cu abur timp de 2 ore la 65°C.
- Deschideți punga și strecurați lichidul.

PASUL FINAL

- Pastele se blanșează în apă clocotită, apoi se sotează într-o tigaie cu unt și salvie.
- Se servesc alternând pietrele galbene și negre.
- Se fac semisfere din gutui.
- Se împarte sosul de parmezan pe farfurii și se decorează.



BINE DE *stint*

Gutuia a fost marinată într-un vin italian bun, cu ierburi și condimente și a fost gătită într-o pungă de vidat ziploc într-un cuptor, la abur.



@giuseppebusicchiochef

Musaca deconstruită

DE Katerina Menti



“Îmi plac rețetele tradiționale pentru că am convingerea că se conectează cu civilizația noastră greacă, dar, în același timp, trebuie să **facem rețetele să prindă viață pentru generația de acum.**”

Chef Katerina Menti
Chef Consultant - Grecia
@katerina_menti @Ufschefsgr

INGREDIENTE (10 Porții)

CARNE TOCATĂ

500 g carne tocată

2 cepe, tăiate cubulețe

3 g **Knorr Condimente pentru Carne de Vită**

15 g usturoi

150 g **Knorr Professional Tomato Pronto Sos Napoletana**

30 g **Hellmann's Ketchup**

30 g ulei de măsline

pipер, sare, zahăr, după gust

8 g **Knorr Professional Bulion de Vită 0.8 kg**

LEGUME

un cartof dulce mare, fiert

1 vânăță mare

ulei de floarea soarelui, după cum este necesar

făină, după cum este necesar

CREMĂ DE BRÂNZĂ

200 g brânză Gravieră, dată pe răzătoare

80 g parmezan, dat pe răzătoare

300 g smântână de gătit

2 g nucșoară

5 g **Knorr Maizena Amidon de Porumb**

sare, pipер, după gust

MOD DE PREPARARE

CARNE TOCATĂ

- Se călește ceapa într-o cratiță cu ulei de măsline
- Se adaugă carnea tocată și restul ingredientelor, precum și condimentele.
- Se aduce la fierbere, apoi se fierbe la foc mic timp de 40 de minute. Se adaugă Knorr Professional Bulion de Vită și se amestecă.

LEGUME

- Se fierb cartofii dulci, apoi se curăță de coajă și se taie cubulețe.
- Vânăta: se taie cubulețe, apoi se dă prin făină. Se prăjește în ulei de floarea soarelui până devine crocantă.

CREMĂ DE BRÂNZĂ

- Se fierbe smântâna de gătit împreună cu Maizena Amidonul de Porumb diluat în apa rece și nucșoara rasă. Se ia de pe foc.
- Se adaugă brânza amestecând continuu și se dă în blender până la omogenizare.
- Se azonează cu sare și pipер.
- Se pune amestecul în sifon.

CIPSURI DE PARMEZAN

- Se formează movițe de parmezan ras pe o foaie de silicon Silpat (câte 60 g fiecare) apoi se dau la cuptor la 160°, timp de 10 minute.



Pentru un preparat pe bază de plante, utilizează **The Vegetarian Butcher NoMince** și un bulion de legume precum **Knorr Professional Bulion Lichid de Legume 1L** sau **Knorr Professional Concentrat de Legume 1Kg**.

*Cartoful dulce este unul dintre cele 50 de Alimente ale Viitorului, prin urmare, hrănitor și sustenabil. Cartoful dulce indonezian (Cilembu) nu este doar o delicată culinară, este și o sursă valoroasă de nutrienți esențiali.



Vegan Doner Kebab

DE *Yasemin Ataman*



“În acest moment bucataria orientală, dar și cea asiatică sunt printre cele mai populare din lume, în special pe scena mâncării stradale. Este important **să facem aceste preparate mai adaptabile unui grup mai larg de consumatori.**”

Chef Yasemin Ataman
Corporate Executive Chef - Turcia

INGREDIENTE (10 Porții)

UMPLUTURA

2 kg de ciuperci Pleurotus
500 g The Vegetarian Butcher NoMince
1 kg de ceapă
2 căpățâni de usturoi
1 legătură de pătrunjel
1 legătură de mentă proaspătă
1 kg de ceapă roșie
500 g zahăr
200 g pastă de tomate
2 pahare de iaurt de soia simplu
ulei de măsline, după cum este necesar
paprika, după gust
chimen, după gust
Knorr Grill (condimente), după gust
pesmet panko, după cum este necesar

LIPIE

10 lipii
tzatziki vegan
sos de roșii

METODĂ

UMPLUTURA

- Ciupercile Pleurotus se frig la foc iute de cărbune până devin crocante.
- Se amestecă iaurtul vegan cu ulei de măsline, pasta de tomate, piureul de ceapă, piureul de usturoi și condimentele Knorr Grill.
- Se amestecă ciupercile împreună cu The Vegetarian Butcher NoMince, decongelată, pesmet panko și marinada și se formează un cilindru folosind folie alimentară.
- După ce se lasă să se odihnească în frigider timp de o oră, se pune în apă clocotită timp de 45 de minute și se răcește imediat folosind o baie de gheață.
- Odată răcit și ferm, se taie în felii care se gătesc pe un grătar cu cărbuni sau în cuptor până se rumenesc.

LIPIE

- Se servește cu tzatziki vegan, lipie și sos de roșii.



Această rețetă pe bază de plante este o modalitate excelentă de a reduce amprenta de carbon în meniul tău.



MENIURI CU RISIPĂ ALIMENTARĂ

Redusă

**Folosește inteligent ingredientele pentru
a reduce risipa alimentară
(precum și reducerea costurilor).**

**MENIURILE CU
RISIPĂ ALIMENTARĂ
REDUSĂ** urmăresc o
risipă minimă și un
maxim de arome în
preparate.

**Avem multe de învățat de la
diferite bucătării din lume, unde
întregul animal sau întreaga
legumă sunt folosite într-un
preparat, deoarece oamenii
trebuie să fie ingenioși cu
alimentele disponibile. Asta
înseamnă să utilizăm la maximum
fiecare bucată dintr-un ingredient
și nu să păstrăm doar „bucățile
bune sau de calitate superioară.”
Acest lucru are un impact pozitiv
și asupra profitului tău; este o
situație în care toți au de câștigat**

Tehnicile care există de secole, cum ar
fi fermentarea, murarea și maturarea,
nu numai că prelungesc durata de viață
a ingredientelor, dar creează și o mare
complexitate a aromelor și, cel mai
important, planificarea eficientă a fluxului
de lucru atât în bucătăria, cât și în sala
restaurantului, poate reduce semnificativ
risipa alimentară.

EROII MANAGEMENTULUI RISIPEI ALIMENTARE

» În această secțiune, **Chef Joanne
Limoanco Gendrano** ne arată
cum să utilizați năutul în mai
multe moduri - acest lucru ajută atât la
simplificarea stocului, cât și la reducerea
risipei alimentare..

Ingrediente cheie: Legume, Supe Cremă, Supe Clare, Carne, Verdețuri
Tehnici cheie: Fierbere, Frigere, Brezare, Coacere, Obținerea de piureuri



Labirint de mezze (aperitive)

DE *Joanne Limoanco Gendrano*



“Conceptul are la bază gofre savuroase combinate cu câteva dintre popularele mezze reci. De multe ori, mezze sunt servite cu “saj” (lipie). În această rețetă, lipia este înlocuită cu o variantă fără gluten, iar humusul de avocado și moutabal-ul sunt plasate cu ajutorul poche-ului în crăpăturile gofrei. Fiecare mușcătură oferă clientului o complexitate plăcută de arome și texturi din Orientul Mijlociu.”

Chef Joanne Limoanco Gendrano
Executive Chef - Orientul Mijlociu, Pakistan, Sri Lanka
@hellochefjo

INGREDIENTE (10 Porții)

GOFRE DIN NĂUT

100 g de făină de năut
25 g Knorr Maizena Amidon de porumb
25 g de amidon de cartofi
5 g de pulbere de ciuperci shiitake
3 g de praf de copt
3 g Delikat Legume , dat prin strecuratoare
5 ml de oțet din cidru de mere
90 ml de apă aqua faba sau apă de năut
360 ml de apă
ulei spray, după caz

HUMUS DE AVOCADO

1120 g de năut (la conservă sau proaspăt), scurs
250 g de avocado hass
45 ml de tahini
30 ml de suc de lămâie
2 g de pudră de chimen
sare și piper, după gust
2-3 cuburi de gheață
450 g de Moutabal
100 g de germenii de năut, prăjiți

*Textura aluatului este mai subțire decât aluatul obișnuit pentru vafe.

MOD DE PREPARARE

GOFRE DIN NĂUT

- Se amestecă toate ingredientele uscate într-un bol și cele umede în altul
- Asigurați-vă că ingredientele lichide sunt la temperatura camerei sau cel mai bine, ușor călduțe
- Se încorporează ingredientele umede în cele uscate, cu ajutorul unui tel.
- Se lasă să stea acoperite timp de aproximativ o oră.
- Se încălzește mașina de gofre la 175°C (în funcție de tipul și marca mașinii)
- Când mașina de gofre este gata, se toarnă suficient aluat* pentru a acoperi suprafața de încălzire.
- Se coc până când gofrele sunt crocante.

HUMUS DE AVOCADO

- Se fierbe năutul din conservă în 750 ml de apă timp de 5 - 8 minute, pentru a elimina excesul de sare și pentru a desprinde ușor pielea.
- Imediat, se scurge apa (sau se păstrează apa de la fiert pentru aluatul de gofre și alte utilizări) și se pune sub jet de apă.
- Jetul de apă va ajuta la desprinderea pielii.
- Se strecoară pielețele
- Se pun deoparte pentru deshidratare
- Cel mai bine este să se lucreze cu năutul cât timp este mai cald.
- Se îndepărtează rapid pielețele, se îndepărtează excesul de apă și se pune imediat năutul în robotul de bucătărie.
- Se adaugă restul ingredientelor.
- Se procesează până la omogenizare.
- Se condimentează după gust.
- Puneți într-o pungă pentru ornat și lăsați să se răcească.



INGREDIENTE (10 Porții)

JELEU DIN SUC DE SFECLĂ MURATĂ

folosind sucul de murături rămas de la
sfecla murată făcută în casă sau de la cea
cumpărată din magazin

350 ml de suc de sfeclă murată (se folosește
doar lichidul de la sfecla murată)

2 g de agar agar

MOUTABAL

450 g Moutabal

GERMENI DE NĂUT

100 g de germenii de năut, prăjiți

GARNISIRE

piețițe de năut uscate

Microplante (sfeclă roșie și cress de rucola)

sfeclă roșie murată

MOD DE PREPARARE

JELEU DIN SUC DE SFECLĂ MURATĂ

- Se aduce la punctul de fierbere sucul de la murături și agar agarul timp de 2-3 minute.
- Se transferă lichidul pe o tavă
- Se lasă la răcit până când amestecul se solidifică într-un bloc de jeleu.
- Se taie jeleul în cuburi și se pun într-un robot de bucătărie sau blender.
- Se dă la blender până la omogenizare
- Se pune într-un pos sau într-o sticlă de dozare pentru a fi folosit ca garnitură.

BINE DE ȘTIU

Năutul a fost folosit în trei moduri:
făina de năut a fost folosită ca
bază pentru aluatul de gofre,
năutul proaspăt a fost amestecat
în humusul de avocado, iar năutul
germinat a fost folosit ca garnitură.



@hellochefjo

Bezea de roșii portocalii afumate

DE *Ronald van der Laars*



“Este o bombă umami, plină de arome. Rețetă excelentă cu resturi de roșii, care poate fi ușor răsucită într-o mulțime de direcții de arome și poate fi reciclată în sau din alte rețete. SFAT: Ia în considerare utilizarea roșiilor fermentate, astfel încât să poți crea această rețetă pe tot parcursul anului.”

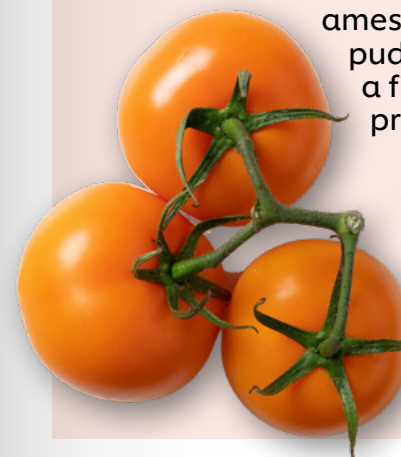
Chef Ronald van der Laars
Brand Development Chef - Olanda
@ufs_chef_ronald

INGREDIENTE (10 Porții)

25 g de gelatină
250 g de roșii portocalii
4 g de Knorr Professional Arome Intense Deep Smoke
7 g de Knorr Professional Bulion Lichid de Legume
100 g de apă
25 g de quinoa albă
25 g de ulei
1 g de condimente Baharat

BINE DE ȘTIUT

Roșiile portocalii au fost mixate, condimentate și gelatinizate într-o formă pentru beza, în timp ce coajile lor au fost deshidratate și amestecate într-o pudră pentru a finaliza preparatul.



MOD DE PREPARARE

BEZEA

- Se înmoaie gelatina în apă rece.
- Se curăță de coajă roșiile portocalii în apă clocotită și se taie în sferturi (se păstrează cojile și apa).
- Se adaugă Knorr Arome Intense Deep Smoke, se blendează fin cu Knorr Bulion lichid de legume și 100 g de apă, se trece printr-o sită, se măsoară 250 g și se condimentează după gust.
- Se încălzește o cantitate mică de suc cu gelatina înmuiată pentru a se dizolva, se amestecă cu restul de suc de roșii.
- Se bate cu gheață pe marginea bolului până când devine aerat și spumos.
- Se transferă într-o formă sau tavă.

PUDRĂ DE ROȘII

- Se usucă cojile într-un cuptor cu temperatura scăzută de 80°C (ventilator oprit) timp de aproximativ 1 oră sau se folosește un deshidrator de legume, până când se usucă și se dau la blender până se transformă într-o pudră.

QUINOA FIARTĂ:

- Se refolosește apa de la roșii și se gătește quinoa albă conform instrucțiunilor de gătit de pe ambalaj, se strecoară.
- Se coace într-o tigaie antiaderentă cu ulei până când devine aurie și crocantă, se strecoară, se adaugă condimentele, se condimentează după gust și se lasă să se scurgă pe un prosop de bucătărie.

GARNISIRE:

- Se ornează cu puțină pudră de roșii și cu puțină quinoa crocantă.



***Consumul a mai multor soiuri de alimente similare crește varietatea tipurilor de culturi, ceea ce face ca sistemul alimentar să fie mai rezistent;** Roșiile portocalii conțin de până la două ori mai multă vitamina A și B decât alte tipuri de roșii.

Piept de porc gătit lent cu piure de conopidă

DE *Craig Elliott*



“Carnea de porc succulentă este obținută în această rețetă prin metoda sous vide. Am folosit această bucată de piept de porc, **care nu este folosită în mod obișnuit în bucătăria noastră**. Am lăsat coaja pe măr și pe dovleacul de plăcintă pentru a da textură și culoare preparatului final.

Chef Craig Elliott
Executive Chef - Africa de Sud
@chefcraigelliott

INGREDIENTE (10 Porții)

PORC

1,4 kg de friptură de piept de porc (dezosat)

250 ml de **Knorr Sos de soia**

5 g **Knorr Primerba Curry**

5 g de semințe de chimen

2 g **Knorr Grill**

PIURE DE CONOPIDĂ

300 g de conopidă

30 ml de smântână de gătit

½ pâstaie de vanilie

1 g de nucșoară rasă

MOD DE PREPARARE

CARNE DE PORC

- Se amestecă **Knorr Grill**, **Knorr Sos de soia**, **Knorr Primerba Curry** și semințele de chimen pentru a forma o marinadă și se toarnă peste pieptul de porc.
- Se pune pieptul de porc într-o pungă de plastic cu excesul de marinadă și se sigilează.
- Se gătește sous vide la 60°C timp de 18 ore.
- După ce este gătită, se scoate din punga sous vide.
- Se așează într-o tavă, se acoperă și se presează pentru a comprima carnea de porc.
- Se taie carnea de porc într-o porție de 150 g, se crestează și se dă la cuptor timp de 15 minute, la 220°C.

PIURE DE CONOPIDĂ

- Se pun la fiert pâstaia de vanilie și nucșoara împreună cu buchețelele și tulpinile de conopidă.
- Se strecoară de apă și se mixează în Thermomix cu smântână până la textura dorită a piureului



INGREDIENTE (10 Porții)

MERE ȘI DOVLEAC PLĂCINTAR

75 g de mere (golden delicious) tăiate felii

15 ml de suc proaspăt de lămâie (se păstrează coaja pentru pâine cu coajă de lămâie și budincă de unt)

150 g de dovleac plăcintar, tăiat în felii de tip wedges, cu tot cu coajă

3 g **Delikat Legume**, dat prin sită fină

1 g boia de ardei dulce

3 g **Knorr Grill**

ȘUNCĂ DE PARMA GLAZURATĂ CU MIERE

150 g de șuncă de Parma

5 ml de miere

MANGETOUT

5 g mangetout tăiată în romburi

MOD DE PREPARARE

MERE ȘI DOVLEAC PLĂCINTAR

- Se stoarce sucul de lămâie peste merele tăiate felii (cu tot cu coajă), pentru a nu își schimba culoarea.
- Într-o tavă de copt, se așază dovleacul de plăcintă (cu tot cu coajă) și se presară condimentele.
- Se coace în cuptor timp de aproximativ 12-15 minute, până când este copt, dar ferm.

ȘUNCĂ DE PARMA GLAZURATĂ CU MIERE

- Se așază șunca de Parma între 2 foi de hârtie de copt și se presează între două tavi GN.
- Se introduce în cuptor timp de 15 minute la 180°C.
- Se scoate din cuptor, se stropește cu miere și se continuă coacere neacoperită timp de 5 minute.
- Se scoate din hârtia de copt, se pune deoparte.

MANGETOUT

- Se blanșează mazărea mangetout în apă clocotită cu bicarbonat timp de 15 secunde, se scurge și se lasă deoparte.



@chefcraigelliot



SĂLBATIC *Și Pur*

**Preparate de sezon inspirate din
varietatea găsită în natură...**

SĂLBATIC ȘI PUR
utilizează
ingrediente
sălbaticе culese
pentru a crea
preparate gustoase
și sustenabile.

**Florile comestibile, fructele de
pădure și algele marine oferă
clienților un sentiment de
conexiune cu mediul lor local, dar
divers. Este vorba de a te îndepărta
de preparatele convenționale și a te
îndrepta spre ceea ce oferă natura
pentru a crea mâncăruri simple,
sustenabile, cu ingredientele
alflate cel mai aproape de casă.**

Mabu din Melbourne pledează ca
ingredientele indigene să fie disponibile
pe scară largă în restaurantele din
întreaga țară.

Emu-ul lor carbonizat, Kutjera (stafide
de deșert), cu piper tazmanian, melasă,
cu chipsuri de manioc, este unul dintre
multele articole din meniul lor care
utilizează ingrediente din surse locale.

» **Chef Andrew Ballard** spune că
folosirea ingredientelor locale,
sălbaticе, este o tendință în dezvoltare
în Australia. Preparatul său modern
din gnocchi a fost recreat cu aroma
pământească a fulgilor de plantă de
sare. Cel mai important, este o rețetă
simplă și ușor de preparat.



**Ingredientele provenite de la nivel local ajută la reducerea
ampretei de carbon în producția de alimente.**

Ingrediente cheie: Ciuperci sălbaticе, flori comestibile, trufe, alge marine, fructe de pădure
sălbaticе **Tehnici cheie:** Proaspăt, Frigere, Marinare, Fierbere, Crud

Gnocchi cu plantă de sare cu spanac de Noua Zeelandă

DE *Andrew Ballard*



“Spanacul de Noua Zeelandă se găsește de-a lungul coastei de est și a estuarelor Australiei. Este un înlocuitor perfect al spanacului sau al sfeclei de zahăr, potrivit pentru a fi folosit în sosuri pentru paste, cartofi prăjiți și plăcinte. Alături de ingrediente precum planta de sare, lămâiță și frunza de piper tazmanian, acestea devin din ce în ce mai populare și **vizibile în stilul alimentar cu plante locale**”

Chef Andrew Ballard

Executive Chef - Australia, Noua Zeelandă
@ufschefs

INGREDIENTE (10 Porții)

GNOCCHI

15 g sare
170 ml lapte
300 g Knorr Fulgi de cartofi 4 kg
2 gălbenușuri de ou
50 g de făină de grau
100 g parmezan, ras
20 g de fulgi de plantă de sare
10 g de frunze de piper tazmanian

SOS DE ROȘII

50 ml ulei
150 g ceapă
4 căței de usturoi
15 g Knorr Concentrat de legume
700 g Knorr Tomato Pronto Sos

Napoletana

50 g de frunze de floare de ceară
Geraldton, tocate mărunt
200 ml smântână de gătit
30 g Knorr Arome Intense Roast Umami

MOD DE PREPARARE

GNOCCHI

- Într-o oală mare se aduc la fierbere 550 ml apă.
- Odată ce a dat în clocot se ia de pe foc.
- Se toarnă laptele înainte de a pune fulgii de cartofi Knorr, în ploaie.
- Se amestecă ușor cu un tel până se omogenizează, se lasă să stea două minute și apoi se amestecă din nou.
- Într-un castron mic, se amestecă gălbenușurile de ou și parmezanul.
- Odată ce piureul de cartofi s-a răcit, se adaugă amestecul de ouă, apoi făina cernută și planta de sare. Încorporați suficientă făină pentru a obține un aluat ferm.
- Se pune aluatul pe o suprafață de lucru presărată bine cu făină și se frământă ușor.
- Se împarte aluatul în jumătate și se modelează fiecare jumătate într-o baghetă lungă și subțire de aproximativ 1,5 cm grosime.
- Se taie în bucăți de dimensiunea unei îmbucături, cu un cuțit dat cu făină.
- Gnocchi se gătesc într-o cratiță mare cu apă clocotită cu sare până se ridică la suprafață, apoi se mai lasă la gătit încă 2-3 minute.
- Se scurg și se păstrează calzi..

SOS DE ROȘII

- Se încinge uleiul într-o tigaie mare. Se adaugă ceapa tocată și usturoiul tocat și se gătesc timp de 5 minute.
- Se amestecă Knorr Concentrat de legume cu 500 ml apă, se adaugă în tigaie împreună cu Knorr Tomato Pronto Sos Napoletana, smântână și Knorr Arome Intense Roast Umami
- Se aduce la punctul de fierbere și se fierbe la foc mic timp de 15 minute, până scade.
- Se adaugă floarea de ceară Geraldton și se gătește timp de 1-2 minute.



INGREDIENTE (10 Porții)

EXTRA

- 2 kg de creveți cruzi mari, decorticați, devenați, cu cozile intacte
- 200 g de prosciutto
- 350 g de spanac de Noua Zeelandă

MOD DE PREPARARE

EXTRA

- Microplante

BINE DE ȘTIUT

Planta de sare, în formă uscată și sub formă de fulgi, a fost folosită pentru a condimenta aluatul, adăugând la gnocchi o aromă savuroasă și ierboasă.



@ufschefs

Burtă de porc cu piure de urzici și ulei de pin

DE Wesley Bay



“

“Ca chef, este întotdeauna grozav să descoperi ingrediente noi și chiar mai bine să le poți alege personal. Ingredientele locale oferă cheilor **mai mult spațiu pentru creativitate** și le permite să le folosească în funcție de sezon.”

Chef Wesley Bay
Culinary Advisor - Belgia
@chefwesley_

INGREDIENTE (10 Porții)

PIEPT DE PORC

10 kg de piept de porc

5 l de apă

150 g sare cu nitriți

165 g sare

165 g zahăr

fructe de ienupăr, piper, lemongrass,
usturoi, după gust

semințe de coriandru, cardamon, semințe
de fenicul, tarhon, ghimbir, după gust

ULEI DE PIN

200 g de ace de pin

600 ml ulei de porumb

sare, după gust

MOD DE PREPARARE

PIEPT DE PORC

- Se amestecă toate ingredientele și se marinează pieptul de porc timp de 24 de ore.
- Se clătește pieptul de porc
- Se pune pieptul de porc împreună cu ierburile aromatice/condimentele într-o pungă sous vide.
- Se gătește în Roner timp de 20 ore la 65°C.
- Se răcește
- Se ia 1,5 kg de piept de porc pregătit pentru 10 porții.

ULEI DE PIN

- Se amestecă acele de pin și uleiul de porumb într-un termoblender la 70°C timp de 15 minute.
- Uleiul se strecoară printr-o sită fină.



INGREDIENTE (10 Porții)

SPUMĂ DEMI-GLACE

1 L **Knorr Sos demi-glace** 1l

10 g mix de piper zdrobit

20 g ghimbir tocat fin

30 g usturoi tocat fin si pregatit pasta

5 g **Knorr Arome Intense Roast Umami**

25 g oțet de tarhon

200 g de gelatină din piept de porc (supă de gătit din piept de porc)

50 g unt

30 g **Knorr Rantas Alb**

Liant

KIMCHI DE VARZĂ ROȘIE

11 varză roșie

1 l de apă

100 g sare

30 g usturoi tocat fin

20 g ghimbir tocat fin

15 ml de **Knorr Professional Bulion lichid de peste**

50 g pasta de boia dulce

40 g zahăr

15 g Knorr Sos chili si rosii

50 g oțet de tarhon

GARNITURĂ

piure de urzici

ceapă cevennes în crustă de sare

ceapă uscată (18 ore la 70°C)

flori de gălbenele

măcriș

MOD DE PREPARARE

SPUMĂ DEMI-GLACE

- Se aduc toate ingredientele la punctul de fierbere (exceptând rantasul alb).
- Se adauga rantasul alb și se lasă să fiarbă la foc mic 5 minute.
- Se trece sosul printr-o sită.
- Se pune sosul într-un sifon.
- Se adaugă 2 cartușe de gaz și se servește.

KIMCHI DE VARZĂ ROȘIE

- Se taie varza roșie în fâșii subțiri.
- Se aduce la punctul de fierbere apa cu sare și se toarnă peste fâșiile de varză roșie.
- Se lasă la macerat timp de 1 oră.
- Se clătește varza și se stoarce excesul de apă.
- Se amestecă restul ingredientelor și se amestecă cu varza roșie.
- Se lasă la marinat timp de 12 ore.
- Se assemblează toate componentele pe o farfurie.

GARNITURĂ

- Se aranjează în farfurie ingredientele calde și se ornează cu piure de urzici, ceapă cevenne, ceapă uscată, flori de gălbenele, măcriș și chutney de cătină și dovleac.

Varza roșie are de zece ori mai multă vitamina A și dublu cantitatea de fier decât varza verde.

BINE DE ȘTIUT

Acele de pin și uleiul de porumb au fost amestecate și încălzite în Thermomix la 70°C timp de 15 minute, pentru a crea uleiul de pin.





Wallenbergare vegan, cu duxelle de ciuperci

DE *Tommi Virranta*



“Folosesc ingrediente locale pentru că cele mai bune calități ale lor sunt la cote maxime, mai ales în sezon. Merg în mod constant în natură să aleg și să gătesc ingrediente pentru a crea personal o experiență excelentă pentru clienții noștri.”

Chef Tommi Virranta
Executive Chef - Finlanda
@tommi_virranta

INGREDIENTE (10 Porții)

WALLENBERGARE

240 g **The Vegetarian Butcher Raw No**

Beef Burger, tocat

160 g smântână vegetală 31%

6 g sare

2 g de amestec cinci condimente

2 g de pudră de hribi

pesmet panko, dat ușor prin blender

SOS DE CIUPERCI

600 ml smântână 31 % grăsime

12 g **Knorr Concentrat de Ciuperci**

5 g zahăr brun

sucul de la o jumătate de lămâie

1 g de drojdie

ULEI DE LEURDĂ

100 g leurdă

50 g spanac

200 ml de ulei de rapiță sau orice ulei

neutru

MOD DE PREPARARE

WALLENBERGARE

- Se combină **The Vegetarian Butcher Raw No Beef Burger**, decongelat și tocat, cu condimentele și pudră de ciuperci, într-un robot de bucătărie și se amestecă până la omogenizare.
- Se adaugă puțin câte puțin smântâna vegetală, în timp ce se amestecă la putere maximă.
- Se lasă să se răcească timp de zece minute.
- Se modelează amestecul tocat în chifteluțe de 50 g folosind o formă metalică rotundă.
- Se dau chifteluțele prin panko.
- Se prăjesc pe ambele părți într-o tigaie fierbinte folosind mult ulei, până devin maro aurii.
- Se continuă gătirea chifteluțelor prin coacere la cuptor, până când temperatura internă atinge 72°C.

SOS DE CIUPERCI

- Se coace drojdia la cuptor la 130°C timp de o oră
- Se lasă drojdia să se răcească la temperatura camerei.
- Se macină până rezultă o pulbere.
- Se încălzește smântâna, se adaugă **Knorr Concentrat de ciuperci** și zahărul, se lasa pe foc până la fierbere.
- Se azonează cu suc de lămâie și drojdie.
- La servire sosul se azonează cu ulei de leurdă.

ULEI DE LEURDĂ

- Se amestecă în Thermomix la 90 de grade timp de opt minute și se strecoară uleiul.



INGREDIENTE (10 Porții)

DUXELLE DE CIUPERCI

40 g de unt
180 g de ciuperci champignon
2 buc ceapa șalotă (hașme)
1 cățel de usturoi
4 rămurile de cimbru
40 ml de vin alb
10 ml oțet de vin rosu
10 ml de vin de porto
4 g de trufe tocate mărunț
5 g Knorr Concentrat de Ciuperci
100 ml de apă
350 ml smântână de gătit/smântână vegetală
sare și piper negru, după gust

SALATA DE CRUDITĂȚI

4 morcovi (mov) fermentați în 2 % sare 7 – 10 zile
4 cepe roșii mici murate 1 - 2 zile

SARAMURĂ CU SEMINȚE DE MUȘTAR

100 g oțet de vin alb
100 g de apă
1 bucată de anason stelat
1 g toate condimentele măcinate
1 g de piper negru
1 crenguță de cimbru proaspăt

BROCCOLINI CU SEMINȚE DE MUȘTAR MURATE

330 g de semințe de muștar
8 broccolini blanșate
100 g Hellmann’s Maioneza Real
Flori de câmp, ierburi și cresson

MOD DE PREPARARE

DUXELLE DE CIUPERCI

- Se toacă mărunț ciupercile cu un cuțit, iar ceapa se taie brunoise.
- Se încălzește untul și se călește ceapa până se înmoaie, apoi se adaugă ciupercile și se călesc până când sunt gata.
- Se adaugă vinul de porto și oțetul de vin rosu și se fierbe la foc mic până aproape se evaporă.
- La final, se adaugă **Knorr Concentrat de ciuperci** dizolvat în apa fierbinte, smântâna și frunzele de cimbru.
- Se fierbe până când rămâne aproximativ 1/3 sau până la consistența corectă.
- La final se azonează cu sare și piper proaspăt măcinat.

SALATA DE CRUDITĂȚI

- Se amestecă toate ingredientele împreună.
- Se aleg întotdeauna ingrediente de sezon.

SARAMURĂ CU SEMINȚE DE MUȘTAR

- Se pun toate ingredientele pentru saramură într-o oală și se aduc la punctul de fierbere.
- Se fierb la foc mic timp de 30 de minute.
- Se strecoară ierburile și condimentele.

BROCCOLINI CU SEMINȚE DE MUȘTAR MURATE

- Se pun semințele de muștar în saramură și se fierb ușor timp de 12 minute.
- Se lasă să se răcească și se strecoară semințele de muștar.
- Scufundați broccolini mai întâi în maioneză și apoi în semințele de muștar murate.



Dacă este disponibil la nivel local, încercați să înlocuiți cu ciuperci „maitake”, unul dintre cele 50 de alimente ale viitorului. Sunt sustenabile și extrem de hrănitoare.



@tommi_virranta



CONTRASTUL *aromelor*

Combinații neașteptate de arome, culori și texturi care scot în evidență creativitatea celor mai talentați chefi...

CONTRASTUL AROMELOR culminează cu experiențe culinare neașteptate, multisenzoriale.

Fierbinte și rece, picant și dulce - gândește-te la chili și ciocolată; și bombe de gust și savoare - cum ar fi somon gătit prin tehnica Aburi, cu sos Miso-Ponzu. Preparatele au un amestec jucăuș de culori și texturi - crocante și fragede, fine și cremoase. Alimentele amare și acide fac impresie, cu diferite tipuri de citrice, precum yuzu și calamansi. Această tendință asaltează simțurile și este cu adevărat de neuitat

În Madrid, Chef Javi Estevez de la **Restaurante El Lince** este creierul din spatele unor preparate precum orez cu rață, magret de rață, maioneză cu chipotle și flan de brânză, lemn dulce și sfeclă roșie. În timp ce în Shanghai, **Ultraviolet** servește o experiență culinară captivantă, cu elemente audio-vizuale multisenzoriale care completează preparatele.

În această *tendință*

» **Chef Edwin van Gent** creează versiunea sa fusion de a găti țelina, combinând note de arome mexicane și japoneze.

Ingrediente cheie: Ghimbir, Chili, Lemongrass, Usturoi negru, Oțet aromatizat
Tehnici de gătit cheie: Marinare, Frigere, Condimentare, Proaspăt, Crud, Coacere

Telină coaptă cu mole cu ciocolată și ghimbir

DE *Edwin van Gent*



„Clienții sunt întotdeauna curioși de combinații și arome incitante; ei vor să fie surprinși. **Mâncatul ar trebui să fie o experiență** - o petrecere despre care vei vorbi mereu și pe care o vei ține minte mult timp.”

Chef Edwin van Gent
Head Chef - Olanda
@chef_edwin_ufs



BINE DE *știut*

Ghimbirul a fost preparat în două feluri: amestecat cu suc de mere și oțet pentru sushi, apoi gelatinizat și folosit ca și condiment pentru sosul mole, în care a fost amestecată **ciocolata**, la final.



INGREDIENTE (10 Porții)

ȚELINĂ

1 țelină
100 g Knorr Bulion lichid de legume
5 l de apă
150 g unt

GEL DE GHIMBIR

100 g ghimbir în sirop
50 ml de oțet de sushi
250 ml suc de mere
4 g de gelatină

MOLE

10 g de ulei de floarea-soarelui
10 g ghimbir tocat fin
1 g de fulgi de chilli
2 g de amestec pentru mole
100 ml sherry PX
250 ml de apă
10 g Knorr Sos brun spaniol
10 g Knorr Rantas alb
50 g ciocolată neagră 80%
100 g gel de ghimbir*
1 ceașcă de măcriș
100 g cipsuri de barba caprei

AMESTEC DE CONDIMENTE PENTRU MOLE

55 g amestec de condimente Zwolle Stew (Jonnie Boer)
5 g de chipotle (ardei uscat afumat)
35 g de cacao pudră

MOD DE PREPARARE

ȚELINĂ

- Se spală bine țelina
- Se prepară supa de legume și se fierbe țelina timp de 1 oră.
- Se lasă țelina să se răcească în supă.
- Se pune untul într-o tigaie și se lasă să se topească.
- Se coace țelina în cuptor timp de 1,5 ore la 170°C
- Se toarnă unt peste țelină, în mod regulat.
- Se scoate țelina de la cuptor și se taie în felii wedges.

GEL DE GHIMBIR

- Se blanșează ghimbirul și se clătește
- Se pasează ghimbirul cu sucul de mere și oțetul pentru sushi.
- Se adaugă gelatina și se aduce la punctul de fierbere.
- Se fierbe puțin și apoi se toarnă amestecul într-un bol.
- Se lasă să se răcească și apoi se transformă totul într-un gel omogen în blender.

MOLE

- Se încinge uleiul și se adaugă ghimbirul, fulgii de chili și condimentele.
- Se deglasează cu sherry PX și se adaugă apa.
- Se adaugă pudra pentru sos brun, se aduce la fierbere și se leagă cu Knorr Rantas alb.
- Se aduce la un clocot ușor și se amestecă cu ciocolata.

MOD DE PREPARARE

- Se împarte țelina pe farfurii și se decorează cu mici puncte de gel de ghimbir.
- Se ornează cu cipsuri de barba caprei și măcriș și se acoperă cu sos.



@chef_edwin_ufs





Macaron din falafel din fasole neagră cu Makdous cremos

DE Eddy Diab



“Falafelul este de obicei făcut din năut. Dar de data aceasta folosesc fasole neagră în loc de năut pentru a-i da o culoare neagră, modernă și o aromă deosebită. Folosirea ingredientelor savuroase în deserturi este la mare modă în acest moment **vreau să combin această idee cu originile mele culinare.**”

Chef Eddy Diab
Chef - Emiratele Arabe Unite
@chef.eddy.diab

INGREDIENTE (10 Porții)

FALAFEL DIN FASOLE

500 g fasole neagră înmuiată în apă

30 g ceapă roșie

18 g de usturoi

3 crenguțe de coriandru proaspăt

2 crenguțe de mentă proaspătă

5 g de pudră de chimen

1 g de pudră de cardamon

1 g de pudră de cărbune

2 g de bicarbonat de sodiu

1 g de praf de copt

2 g de sare

1 g de piper

ulei de prăjit, după cum este necesar

MAKDOUS CREMOS

18 g de ardei gras roșu

20 g de usturoi

5 g de cimbru francez

15 ml de ulei de măsline

210 g de makdous

10 g alune prăjite

MOD DE PREPARARE

FALAFEL DIN FASOLE

- Se amestecă toate ingredientele până la omogenizare.
- Se porționează, apoi se modelează în chiftele și se prăjesc în ulei timp de 2 minute
- Se taie în jumătate.

MAKDOUS CREMOS

- Se coace ardeiul gras cu usturoi, cimbru și ulei de măsline.
- Se dă la blender cu makdous și alunele până când devine cremos



INGREDIENTE (10 Porții)

CEVICHE DE LANGUSTINE

375 g de langustină

2 g de mărar

5 g de ceapă șalotă (hașme)

5 g de ceapă verde

10 g de fasole crocantă - fasole neagră

2 g de ghimbir proaspăt

coaja de la o jumătate de lămâie

1 lămâie

1 g de paprika afumată

1 g de sare

1 g de piper

5 ml de ulei de măsline

SOS TARATOR

150 ml de tahini

1 lămâie

5 g de pastă de usturoi

1 g de chimen

80-100 ml de apă rece

2 g de sare

1 g de piper

TUILE DE SFECLĂ ROȘIE

Tuile de sfeclă roșie, după cum este necesar

BINE DE ȘTIUT

Fasolea neagră a fost folosită ca bază pentru macarons-urile savuroase de falafel amestecat cu condimente.



MOD DE PREPARARE

CEVICHE DE LANGUSTINE

- Se combină toate ingredientele.
- Se dă deoparte și se lasă să se odihnească înainte de a se așeza pe farfurie.

SOS TARATOR

- Se combină toate ingredientele, apoi amestecul se pune într-un sifon.
- Se pune deoparte până la utilizare.

TUILE DE SFECLĂ ROȘIE

- Se amestecă toate ingredientele împreună, apoi se pune întinde amestecul în formă.
- Se coace timp de 4 minute la 160°C.

FINISARE

- Se umple macarons-urile din falafel cu umplutura de makdous
- Se aranjează pe o farfurie acoperită cu ceviche de langustine.
- Se finisează cu sos tarator și tuile de sfeclă roșie.



@chef.eddy.diab

Somon Katsu cu dressing Thai Spicy Wasabi și maioneză Shoyu

DE *Jiraroj Navanukroh*



“Îmi place să amestec și să combin gusturi și arome atunci când creez noi rețete.”

Chef Jiraroj Navanukroh
Executive Chef - Tailanda
@chef_jiraroj_ufs

INGREDIENTE (10 Porții)

SALMON KATSU

1200 g file de somon, fără piele (120 g/pp)

1 g de boabe de piper negru măcinat

300 g pesmet

4 ouă bătute

150 g de făină de grâu

500 g de ulei de gătit

DRESSING THAILANDEZ CU WASABI PICANT

„NAM YUM”

100 ml zeama de lime

130 g de sos de pește

90 g de zahăr alb

5 g Knorr **Condimente pentru carne de pui, blendate fin**

45 g de ardei iute Thai

40 g de usturoi curățat

15 g de rădăcină de coriandru, tocată grosier

15 g de ceapă șalotă (hașme)

15 g de pastă de wasabi

MOD DE PREPARARE

SALMON KATSU

- Se pregătește compoziția de pane: se amestecă făina de grâu, ouăle bătute și pesmetul într-un bol separat.
- Se asezonează fileul de somon cu piper negru măcinat.
- Se dă ușor fileul de somon prin făină de grâu, apoi se dă prin ouăle bătute și la final, prin pesmet.
- Se încălzește uleiul într-o tigaie, la foc mediu.
- Se prăjește rapid somonul până când devine auriu și crocant la exterior, dar rămâne crud în interior.

DRESSING THAILANDEZ CU WASABI PICANT

„NAM YUM”

- Se pun toate ingredientele într-un blender, apoi se amestecă până la omogenizare.
- Se dă deoparte



INGREDIENTE (10 Porții)

MAIONEZĂ SHOYU

100 g **Hellmann's Maioneza Real**

10 g de sos de soia japonez

5 g de usturoi tocat mărunt

2 frunze de lime kaffir, tocate mărunt

GARNITURĂ

50 g de lemongrass tăiată felii subțiri

50 g de șalotă, tăiată fin

5 frunze de lime kaffir, tăiate mărunt

30 g de ardei iute Thai, tăiat felii subțiri

150 g de castravete japonez, tăiat pe lungime

în fâșii și rulat

200 g de roșii cherry, tăiate în jumătate

50 g de icre de somon

5 g de frunze de mentă

MOD DE PREPARARE

MAIONEZĂ SHOYU

- Se amestecă toate ingredientele într-un castron separat, apoi se amestecă cu telul până la omogenizare
- Se transferă într-un flacon dozator.

PLATING

- Se taie somonul katsu în porții, apoi se aranjează pe o farfurie.
- Se așează cu lingura dressingul Thai spicy wasabi și se stropește maioneză shoyu pe farfurie.
- Se adaugă legumele și se decorează cu frunze de lime kaffir, frunze de mentă și icre de somon.

BINE DE ȘTIUT

Frunzele de kaffir lime se adaugă la maioneza shoyu, generând un impact puternic.





MÂNCARE

pentru stare de bine

Mâncăruri ușoare, sănătoase, dar gustoase, care stimulează mintea, corpul și spiritul...

“MÂNCAREA PENTRU STARE DE BINE este despre vitalitate. Iar cheia este diversitatea și echilibrul alimentelor pe care le consumăm.”
Ria van der Maas,
Global Nutrition Manager

Clienții preocupați de sănătate doresc experiențe culinare hrănitoare/nutritive, dar gustoase. Iar acestea pot fi oferite prin crearea unei varietăți de opțiuni în meniu, folosind ingrediente și tehnici care stimulează imunitatea și care își păstrează valoarea nutritivă.

Alegerea unor ingrediente alternative care au mai puține grăsimi saturate, carne mai slabă și crearea unor versiuni mai ușoare ale sosurilor bogate sunt doar câteva dintre multe modalități de abordare.

Tordesilhas din São Paulo este renumit pentru reinventarea mâncărilor clasice braziliene. Baião de Dois (orez și fasole) a fost recreat cu piure de dovleac și varză kale.pumpkin purée and kale.

» Iar în această secțiune, versiunea vegetariană de Moqueca a lui **Chef Thais Gimenez** folosește o varietate de ingrediente nutritive, inclusiv turmeric, ulei de măsline și murături care sunt bune pentru sistemul digestiv.

Ingrediente cheie: Ghimbir, Ulei de măsline, Miere, Nuci, Usturoi
Tehnici de gătit cheie: Proaspăt, Marinare, Gătire la abur, Fierbere, Condimentare

Moqueca cremoasă cu miez de palmier la grătar

DE *Thais Gimenez*



„Este o masă sănătoasă, colorată și frumoasă, **care te face să te simți îmbrățișat de bogăția de arome**, folosind numeroase ingrediente, de la frunze până la rădăcini.”

Chef Thais Gimenez
Executive Chef - America Latină
@thaisgimenez @ufschefsbrasil

INGREDIENTE (10 Porții)

MOQUECA CREMOASĂ

10 g ulei de palmier
10 g ulei de măsline
100 g ceapă tăiată în cubulețe
30 g usturoi tocat
500 ml supă de legume (15 g **Knorr Profesional Bulion Lichid de Legume** + 500 ml apă)
200 ml lapte de cocos cu conținut scăzut de grăsimi
600 ml Lapte de soia
50 g de **Knorr Pasta de tomate**
100 g de Knorr Fulgi de cartofi
20 g turmeric pulbere
600 g miez de palmier la grătar
400 g ciuperci shiitake

BABY MORCOVI MURAȚI ȘI RIDICHI MURATE

50 g de zahăr
100 g de sare
150 g de oțet
150 ml **Hellmann's Vinegreta de Citrice**
1 L de apă
10 g de semințe de muștar
10 g de semințe de mărar
250 g de baby ridichi
250 g de baby morcovi (galbeni, portocalii, roșii)

MOD DE PREPARARE

MOQUECA CREMOASĂ

- Într-o oală de gătit se încălzește uleiul de palmier și de cocos.
- Se adaugă ceapa și usturoiul și se prăjesc până devin transparente.
- Se adaugă supa de legume, laptele de cocos și se fierb timp de 5 minute.
- Se adaugă Knorr Pasta de tomate și Knorr Fulgi de cartofi și se amestecă bine.
- Se adaugă turmericul. Se amestecă.
- Se potrivește de sare și piper.
- Se azonează bucățile de miez de palmier cu sare și piper, se prăjesc în ulei de cocos până devin aurii și se pun deoparte.
- Într-o tigaie, se adaugă ulei de nucă de cocos și se prăjesc ciupercile shiitake tăiate felii, până devin crocante.
- Se potrivește de sare și piper. Se pune deoparte.

BABY MORCOVI MURAȚI ȘI RIDICHI MURATE

- Se aduc la punctul de fierbere toate ingredientele, în afară de ridichi și morcovi.
- Într-un recipient de sticlă cu capac adaugăm saramura fierbinte la ridichi și morcovi și lăsăm să se odihnească cel puțin 3 zile.



INGREDIENTE (10 Porții)

75 g de ulei de măsline

400 g de făină de manioc

350 g de făină de porumb

100 g de cornichon tăiat în felii

200 g ridichi murate feliate

100 g de ceapă roșie brunoise

200 g de morcovi murați feliați

10 g de mărar proaspăt

2 g de sare

10 g de coajă de mandarină

MOD DE PREPARARE

FAROFA CU MURĂTURI

- Într-o tigaie se adaugă uleiul de măsline și ceapa și se prăjește până devine transparentă.
- Se adaugă făina de manioc și de porumb și se prăjesc timp de 1 minut.
- Se adaugă murăturile feliate de cornichon, baby morcovi și ridichi
- Se azonează cu mărar, coajă de mandarine, piper și sare.
- Se adaugă puțină saramură de la murături pentru un plus de hidratare.



Caracatiță, cod și biban cu sos de roșii și ardei gras

DE *Carlos Madeira*



“A mânca sănătos înseamnă echilibru! Folosirea unor metode bune de gătit, cum ar fi gătitul la aburi, poate garanta un preparat cu puține calorii. Cu doar câteva ingrediente și tehnici potrivite, puteți crea atât echilibru, cât și diversitate.”

Chef Carlos Madeira
Executive Chef - Portugalia

INGREDIENTE (10 Porții)

500 g de de caracatiță
500 g de de cod sărat
500 g de de biban
750 g de amestec de roșii, ardei roșu și verde, ceapă și usturoi
500 ml de ulei de măsline extravirgin
500 g de griș de porumb
50 g de Knorr Arome Intense Citrus Fresh + 250 ml de apă
25 g de usturoi
25 g de coriandru
50 ml de vin alb

BINE DE ȘTIUT

Codul a fost gătit în stil confit, **caracatița** a fost fiartă până când a devenit fragedă, iar **bibanul** a fost gătit la aburi cu mirodenii, pentru a păstra toate aromele și substanțele nutritive.



MOD DE PREPARARE

CARACATIȚA

- Se fierbe caracatița în apă condimentată și bulion de pește până se înmoaie.

CODUL

- Se fierbe codul în ulei de măsline (confit), cu bucăți de usturoi, timp de 20 de minute, la 100°C.

BIBANUL

- Se taie ardeii verzi și roșii, ceapa, usturoiul și roșiile în bucăți.
- Se adaugă puțin ulei de măsline și se gătește bibanul la aburi.
- Când este gătit, se reduc legumele, apoi se fac piure.

GRIȘUL DE PORUMB

- Se încălzește ulei de măsline (se folosește uleiul pentru confit).
- Se adaugă usturoi tocat și o parte din coriandru.
- Se adaugă griș de porumb și o parte din bulionul de pește. Se gătește încet adăugând treptat bulionul, până când amestecul începe să se îngroașe - aproximativ 20 de minute. Se presară coriandru proaspăt tocat și se servește.

Calcan gătit la temperatură scăzută cu boabe de goji și risotto de linte

DE *Vincent Wattelamne*



“Am vrut să creez o rețetă originală și sănătoasă folosind gătitul la temperaturi scăzute, care reprezintă **o adevărată pasiune pentru mine**. Deoarece această metodă de gătit păstrează nutrienții și aromele.”

Chef Vincent Wattelamne
Executive Chef - Franța
@vincent_wattelamne_chef_ufs

INGREDIENTE (10 Porții)

CALCAN MARINAT

4 calcani întregi
4 dovlecei galbeni
4 dovlecei verzi
300 g de somon
10 g Knorr Profesional Arome Intense Citrus Fresh
3 ouă
20 g de fructe de goji sau afine
3 g de boabe de piper

TUILLE DE CURRY

20 g Knorr Primerba Curry
3 g de glucoză atomizată

RISOTTO DE LINTE

2 cepe
2 căței de usturoi
500 g de linte roșie
50 ml de ulei de măsline
200 ml de vin alb
10 g Knorr Profesional Bulion lichid de pește
coriandru, după gust
20 g de fructe de goji sau afine

MOD DE PREPARARE

CALCAN MARINAT

- Se filetează calcanul, se azonează cu Knorr Professional Arome Intense Citrus Fresh
- Se lasă la marinat
- Cu o mandolină, se taie dovleceii în felii subțiri.
- Se aranjează alternativ diferitele culori pe o folie alimentară, apoi se așează fileul deasupra.
- Mousse de somon: Se amestecă somonul cu albușul de ou și se condimentează.
- Se face un strat peste calcan.
- Se rulează cu folie de prosoptime sub formă de cilindru și se sigilează bine capetele.
- Se fierbe la bain marie la 56°C, timp de 25 de minute.

TUILLE DE CURRY

- Se unge un strat fin de **Primerba Curry** pe o foaie de silicon Silpat și se presară glucoză atomizată
- Se coace timp de 2-3 minute la 180°C

RISOTTO DE LINTE

- Într-o tigaie se sotează ceapa, usturoiul și linta, în ulei de măsline.
- Se adaugă vinul alb, apoi se adaugă supa de pește.
- Se reduce la jumătate
- Se adaugă untul și coriandrul



NOUL MOD *de a Împărți*

O sărbătoare a vieții în care mâncarea
aduce oamenii împreună...
și toată lumea este invitată.

**A ÎMPĂRȚI CU
BUCURIE** înseamnă
să ne unim în jurul
unor preparate
generoase care
reprezintă hrană
pentru suflet.

Există multe bucătării în întreaga
lume care își au rădăcinile în
cultura de a împărți. Gândește-te
la tocane, la mezeluri și la tigăile
picante. Barbecue coreean,
mezze în Grecia, tapas în Spania
și rodizio în Brazilia, pentru a
numi doar câteva. Este o resetare
foarte necesară pentru toată
lumea, din toate categoriile
sociale de pe glob.

**Această tendință
hrănește nu doar corpul
cu mâncare excelentă,
ci și inima cu oameni
deosebiți.**

Blood Bros BBQ din Houston oferă un
menu de catering pentru clienți în timpul
unor sărbători speciale, cum ar fi rață
întreagă marinată în ceai, dressing de
mălai, cu orez prăjit cu piept de vită, și
porumb cremos cu jalapeno, frunze de
varză collard cu salată de ambrozie.

» Rețeta **Chefului Sherif Afifi's** include
o varietate uriașă de elemente care
folosesc diferite tehnici ca dip-uri și sosuri
gustoase care sunt un adevărat festin
pentru ochi.

Ingrediente cheie: Pizza, Platouri, Cărnuri Crud Uscate, Brânzeturi Locale, Tapas
Tehnici de gătit cheie: Frigere, Coacere, Proaspăt, Crud, Prăjire

Biban de mare la grătar cu dip-uri și garnituri mediteraneene

DE Sherif Afifi



„Este o oportunitate pentru noi, chefii, de a împărtăși cu generozitate clienților aromele noastre regionale și tehnicile noastre, pentru ca aceștia **să aibă parte de o experiență deosebită alături de cei dragi.**”

Chef Sherif Afifi
Executive Chef - Egipt
@chef.sherif.afifi

INGREDIENTE (10 Porții)

PENTRU GĂTIREA PEȘTELUI

2,5 kg de biban de mare întreg
15 ml **Knorr Bulion lichid de pește**
1 g de piper negru
5 g de usturoi tocat mărunt
2 g de frunze de cimbru

PENTRU TZATZIKI CREMOS

100 g de iaurt grecesc
100 g **Hellmann's Maioneză Real**
100 g de castravete tocat mărunt
5 g de usturoi tocat mărunt
20 ml suc de lime
5 ml de ulei de măsline

PENTRU TARTARUL DE SFECLĂ ROȘIE

200 g **Hellmann's Maioneză Real**
20 ml suc de lime
20 g de capere, tocate mărunt
40 g de muștar Dijon
3 g de mărar tocat
75 ml de suc de sfeclă roșie

MOD DE PREPARARE

PENTRU GĂTIREA PEȘTELUI

- Se marinează peștele cu ulei de măsline și toate ingredientele menționate și se gătește la cuptor timp de 40 de minute, la 180°C.

PENTRU TZATZIKI CREMOS

- Se amestecă toate ingredientele și se păstrează la rece înainte de servire.

PENTRU TARTARUL DE SFECLĂ ROȘIE

- După ce se amestecă ingredientele pentru tartar, se adaugă sucul de sfeclă și se răcește înainte de servire.

Această rețetă nu este doar un deliciu pentru ochi, ci este plină de nutrienți - aducând cu adevărat bucuria de a împărtăși vie.



INGREDIENTE (10 Porții)

BABA GANOUSH AFUMAT

300 g de vinete coapte

100 ml de tahini

30 ml suc de lime

2 g de paprika afumată

50 ml de ulei de măsline

2 g de sare

1 g de piper negru

ZESTY RANCH

100 g **Hellmann's Maioneză Real**

100 g de smântână

100 g lapte bătut

50 ml suc de lime

1 g de coajă de lime

5 g de pudră de ceapă

3 g de pudră de usturoi

1 g de mărar tocat

MORCOVI GLAZURAȚI

500 g de morcovi

50 g de zahăr

50 g de unt

1 crenguță de cimbru

PIURE DE CARTOFI

500 g de cartofi mici fierți

50 g de unt

5 ml **Knorr Bulion lichid de legume**

LEGUME LA GRĂȚAR

2 kg de legume de sezon, blanșate

100 ml de ulei de măsline

3 g de usturoi, tocat mărunt

15 g **Knorr Grill**

3 g de frunze de cimbru

MOD DE PREPARARE

BABA GANOUSH AFUMAT

- Se prăjesc vinetele până se înmoaie pentru a obține o aromă afumată, apoi se dau la blender.

SOS RANCH ACRİȘOR

- Se amestecă toate ingredientele într-un bol.

MORCOVI GLAZURAȚI

- Se blanșează morcovii, apoi se glazurează cu zahăr, unt și cimbru până când se caramelizează ușor.

PIURE DE CARTOFI

- Se blanșează cartofii. Se adaugă unt, **Knorr Professional Bulion de Legume** și se introduc în cuptorul pre-încălzit.

LEGUME LA GRĂȚAR

- Legumele se fierb la aburi sau se blanșează.
- Se adaugă restul ingredientelor și se prăjesc la grătar până sunt gătite.

MONTARE

- Se aranjează toate componentele pe o placă de lemn.
- Se adaugă felii de lime, măsline murate, usturoi prăjit în unt, țelină, ceapă verde, semințe de floarea-soarelui și roșii cherry

BINE DE ȘTIUT

S-a folosit **Hellmann's Sos de Maioneză Real** ca bază versatilă și cremoasă pentru tzatziki și tartarul de sfeclă roșie



@chef.sherif.afifi



Tafelspitz cu gogoși de cartofi

DE Andras Horvath



“Împărțirea unui Tafelspitz este un exemplu excelent al acestei tendințe. Atunci când sosurile și garniturile sunt împărțite în jurul mesei, oamenii încep instantaneu să vorbească despre combinațiile lor **preferate de mâncare, precum și despre povești și amintiri**. Cu acest preparat, ajungem să ne retrăim tinerețea prin intermediul rețetelor din trecut.”

Chef Andras Horvath
Consultant culinar - Austria
@chef_andras_chefmanship

INGREDIENTE (Serves 10)

TAFELSPITZ - RASOL DE VITĂ

2,5 kg picanha (se păstrează stratul de grăsime)
30 g **Knorr Bulion lichid de vita 0.8 kg**
500 g de os cu măduvă
200 g de ceapă albă
100 g de praz
300 g de morcovi
300 g de morcovi galbeni
300 g de rădăcină de țelină
100 g de rădăcină de pătrunjel
20 g de pătrunjel proaspăt
5 g de cimbru proaspăt
sare, boabe întregi de piper negru, foi de dafin

GĂLUȘTE DE CARTOFI

150 g **Knorr Fulgi de cartofi**
500 ml apă clocotită
250 ml lapte cald
50 g fulgi de ceapă prăjită
8 ouă
12 g de praf de copt
400 g de făină de grâu grosieră
100 g de unt topit
sare, zahăr, după gust

MOD DE PREPARARE

TAFELSPITZ - RASOL DE VITĂ

- Se pune carnea în apă rece, apoi se aduce la punctul de fierbere.
- Se aruncă prima apă, apoi se clătește cu apă fierbinte, iar apoi cu apă rece.
- Se pune carnea cu osul cu măduvă în apă rece, întreaga bucată trebuie să fie acoperită puțin.
- Se îndepărtează spuma care se formează.
- Se curăță și se taie julienne câte 200 g de din morcovi, morcovii galbeni și rădăcina de țelină.
- Se pun deoparte și se blanșează cu puțin timp înainte de servire.
- După aproximativ 1,5 ore, se adaugă restul de legume rădăcinoase, ierburile și condimentele și se lasă să se gătească încet încă o oră.
- Se verifică dacă Tafelspitz este gătit.

GĂLUȘTE DE CARTOFI

- Se amestecă fulgii de cartofi cu apa și lapte fierbinte la o temperatura de 75°C apoi cu fulgii de ceapă prăjită.
- Se bat ouăle, se adaugă untul topit.
- Se încorporează în piureul de cartofi rece.
- Se amestecă făina cu praful de copt, sarea, zahărul și se amestecă cu baza de piure de cartofi.
- Se formează quenelle din aluat și se prăjesc la 170°C până devin aurii.

*Folosește bucăți de carne cu conținut scăzut de grăsime pentru a-ți satisface oaspeții atenți la sănătate.



INGREDIENTE (10 Porții)

SPANAC CREMOS

600 ml de smântână 50% grăsime

400 g de piure de spanac

35 g **Knorr Fulgi de cartofi**

15 g **usturoi, tocat fin**

100 g de unt

Sare, nucșoară, după gust

SOS DE HREAN CU MERE

500 g de mere Granny Smith

150 ml supă de vită (se pregătește supa de vită din 5 g **Knorr Bulion de Vită 0.8 kg** și 150 ml apă clocotită)

100 g de sos de mere

50 g de hrean proaspăt ras

300 ml de ulei de floarea-soarelui

10 ml de suc de lămâie

SOS DE ARPAGIC

500 g de chifle neîndulcite

500 ml de lapte

300 g **Hellmann's Maioneză Real**

8 ouă fierte tari

50 g de arpagic

MOD DE PREPARARE

SPANAC CREMOS

- Se topește untul, se adaugă pasta de usturoi și piureul de spanac.
- Se amestecă cu smântâna dublă și se fierbe ușor timp de 5 minute.
- Se azonează cu sare și nucșoară.
- Se oprește focul, se dă deoparte, apoi se adaugă fulgii de cartofi, amestecând cu telul.
- După 2 minute se amestecă din nou cu telul.
- Se pune crema de spanac într-un sifon și se încarcă cu 2 capsule de azot.

SOS DE HREAN CU MERE

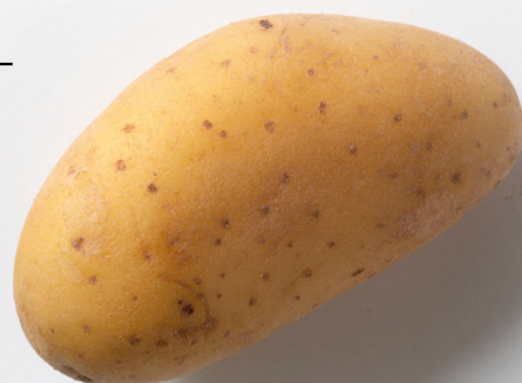
- Se azonează supa de vită cu suc de lămâie, ulei, sare și piper și cu hreanul.
- Se curăță merele de coajă și se rad fin în supa condimentată, se adaugă sosul de mere și se amestecă bine

SOS DE ARPAGIC

- Se taie coaja chiflelor și se înmoaie în lapte până când îl absorb complet, apoi se fac piure.
- Se amestecă chiflele pasate în maioneză, se adaugă arpagicul tocat fin și gălbenușurile de ou zdrobite.

BINE DE ȘTIUT

Pentru baza pentru gogoși s-a folosit **Knorr Fulgi de Cartofi**. Amestecul condimentat a fost modelat în quenelle, apoi prăjit până când a devenit crocant.





Coaste, cârnați și pulpă de porc sous vide cu mămăligă gratinată

DE Robert Voicu



“În România, preparatele din carne de porc sunt o tradiție pentru sezonul de iarnă, fiind ocazia perfectă pentru ca **prietenii și familia să se întâlnească și să petreacă timp împreună.** Preparatul este o combinație între cultura românească de Crăciun și bucuria de a împărtăși cu cei dragi mâncare gustoasă, într-o atmosferă distractivă.”

Chef Robert Voicu
Executive Chef - România
@robert_voicu_ufs

INGREDIENTE (10 Porții)

CIOLAN DE PORC SOUS VIDE

350 g ciolan de porc tăiat în cuburi

8 g de **Knorr Professional Condimente pentru carne de porc**

80 g de untură de rață

15 g de **Knorr Professional Arome Intense Deep Smoke**

COASTE DE PORC CU OS, AFUMATE

350 g de coaste de porc cu os, afumate

80 g de untură de rață

15 g de **Knorr Professional Arome Intense Deep Smoke**

CÂRNAȚI DE CASĂ

350 g de cârnați de casă proaspeți

80 g de untură de rață

15 g de **Knorr Professional Arome Intense Deep Smoke**

MOD DE PREPARARE

CIOLAN DE PORC SOUS VIDE

- Se taie ciolanul de porc în cuburi.
- Cuburile se pun într-o pungă sous vide, apoi se adaugă Knorr Professional Condimente pentru carne de porc, untură de rață și **Knorr Professional Arome Intense Deep Smoke**.
- Se sigilează punga și se prepară sous vide la 61°C, timp de 4 ore.

COASTE DE PORC CU OS, AFUMATE

- Se porționează coastele de porc afumate, câte un os pentru fiecare porție și se îndepărtează carnea de la un capăt al osului (pe 1/3 din lungime).
- Se pun bucățile într-o pungă sous vide, se adaugă untura de rață și **Knorr Arome Intense Deep Smoke**.
- Se sigilează punga și se prepară sous vide la 61°C, timp de 4 ore.

CÂRNAȚI DE CASĂ

- Cârnații de casă trebuie preparați din trei tipuri de carne (vită, porc și oaie).
- Se porționează cârnații și se pun într-o pungă sous vide, se adaugă untură de rață și **Knorr Arome Intense Deep Smoke**.
- Se sigilează punga și se prepară sous vide la 61°C, timp de 4 ore.

PENTRU FINALIZARE

- Se pun pungile în apă cu gheață pentru a opri procesul de gătire.
- Se prăjesc coastele în ulei înainte de servire.



INGREDIENTE (10 Porții)

MOUSSE DE BRÂNZĂ DE CAPRĂ

230 g de brânză de capră tartinabilă
420 g de smântână de gătit cu 35% grăsime
2 g de sare fină

ȘORICI DE PORC PUDRĂ

250 g de șorici de porc proaspăt
50 g de sare

MĂMĂLIGĂ GRATINATĂ CU BRÂNZĂ DE BURDUF

250 g de făină de mălai
850 g de apă
30 g de ulei vegetal de floarea soarelui
5 g de sare

5 g de Knorr Professional Arome Intense Roast

Umami

100 g de brânză de burduf

LEGUME MURATE

150 g de frunze de varză roșie
100 g de buchețele de conopidă
250 g de morcovi tineri
100 g de castraveci cornișon feliați
60 g de sare
150 g de oțet
300 g de apă
40 g de miere
8 g de fulgi de ardei iute
100 g de Hellmann's Vinaigrette Citrice

BINE DE ȘTIUT

Mămăliga a fost gătită și mixată într-un Thermomix, a fost răcită în forme de silicon, apoi acoperită pe deasupra cu brânză de burduf și gratinată cu torță.

MOD DE PREPARARE

MOUSSE DE BRÂNZĂ DE CAPRĂ

- Se adaugă smântâna de gătit, brânza de capră și sarea.
- Se amestecă totul la viteza de 3,5, timp de 3 minute, folosind lama de mixare cu cuțit.
- Se toarnă amestecul într-un sifon.
- Se folosesc două încărcătoare cu sifon pentru spumă.
- Se agită sifonul și se păstrează în frigider până la momentul servirii.
- Se scoate sifonul din frigider cu 15-20 de minute înainte de aranjarea pe farfurie.
- Se agită bine sifonul înainte de utilizare.
- Se adaugă șorici de porc pudră pe deasupra.

MĂMĂLIGĂ GRATINATĂ CU BRÂNZĂ DE BURDUF

- Se pune apă, ulei vegetal și sare într-un Thermomix.
- Se fierbe timp de 12 minute la 100 °C la viteza 1.
- Apoi se adaugă făina de mălai, folosind o spatulă.
- Se acoperă și se gătește timp de 40 de minute la 100 °C la viteza 2, amestecând din când în când.
- Spre final, se adaugă Knorr Professional Arome Intense Roast Umami.
- Se toarnă amestecul de mămăligă în forme de silicon și se pun în blast chiller pentru a se răci rapid.
- Se scoate mămăliga din forme și se pune pe o tavă tapetată cu folie alimentară.
- Se păstrează în frigider până la momentul servirii.
- La așezarea pe farfurie, se taie bucățile de mămăligă pe lungime.
- Se adaugă bucățele mici de brânză de burduf pe fiecare parte și se gratinează în cuptorul Salamander sau cu ajutorul unei torțe.

LEGUME MURATE

- Se amestecă apă, oțet, miere, **Hellmann's Vinaigrette Citrice**, fulgi de ardei iute și sare.
- Se aduce amestecul la punctul de fierbere.
- Se lasă la macerat timp de câteva minute.
- Se pun legumele separat, în pungi sous vide, cu saramura pregătită, se sigilează și se gătesc sous vide la 84°C, timp de 2,5 ore.
- Se pun într-un bol cu apă cu gheață pentru a opri gătirea.
- Se prăjesc frunzele de varză roșie până devin crocante, se usucă pe prosoape de hârtie pentru a elimina excesul de grăsime, apoi se aranjează pe farfurie.





PROTEINE

Sostenibile

Aceasta tendință are la bază diversificarea pentru a include diferite surse de proteine.

**PROTEINE
SUSTENABILE
înseamnă
diversificarea pentru
a include diferite
surse de proteine.
Acest lucru nu
numai că reduce
costurile, dar face ca
preparatele tale să
fie mai bune pentru
clienți și mai bune
pentru planetă.”**

- Sana Minhas, Nutritionist, Unilever.

Creșterea surselor alternative de proteine înseamnă doar o mai mare varietate atunci când îți planifici meniul și o șansă și mai mare de a crea mai multe opțiuni pentru un grup mai mare de clienți. Utilizarea surselor de proteine vegetale, cum ar fi fasolea, leguminoasele, tofu și alternativele vegetale la carne, reduce amprenta preparatului tău asupra mediului.

Yardbird din Hong Kong este specializat în yakitori (frigărui de pui), dar oferă acum preparate decadente pe bază de plante, cum ar fi ciuperci maitake în tempura și conopida coreeană prăjită cu yuzu, chili și lime.

» În această secțiune, **Chef Brandon Collins** creează o rețetă plină de proteine, cu arome și texturi îndrăznețe de la dovleac carbonizat, sfeclă murată și o brioșă interesant de savuroasă.

Ingrediente cheie: nucifere, fasole, tofu, alternative vegetale la carne, mază
Tehnici de gătit cheie: Frigere, Fierbere, Condimentare, Coacere, Marinare



Brioșă savuroasă din teff (mei etiopian) cu topinambur dospit și piure de floarea-soarelui

DE *Brandon Collins*



“A fi îndrăzneț în re-crearea unor rețete clasice în timp ce se integrează proteine fără a compromite gustul - totul într-o singură farfurie - face acum parte din joc.”

Chef Brandon Collins
Executive Chef - America de Nord
@UFSChefsTeamNorthAmerica
@chefbrandonc

INGREDIENTE (10 Porții)

TOPINAMBUR DOSPIT ȘI PIURE DE FLOAREA-SOARELUI

700 g de topinambur, curățat de coajă și tăiat în bucăți de ½ inci

130 g de semințe de floarea-soarelui prăjite

160 g de năut

sare de mare, după gust

9 g de drojdie uscată activă, prăjită

240 ml de supă crema de legume, preparată

60 g de unt din lapte de vaci hrănite cu iarbă

SFECLĂ MURATĂ

2,2 kg de sfeclă mică proaspătă, fără tulpini

200 g de zahăr alb

17 g de sare pentru murături

470 ml de oțet alb

cuișoare întregi, după gust

MOD DE PREPARARE

TOPINAMBUR DOSPIT ȘI PIURE DE FLOAREA-SOARELUI

- Se pune topinamburul, semințele de floarea-soarelui și năutul într-o cratiță medie și se acoperă cu apă rece până la 2.5 cm.
- Se condimentează cu sare și se aduce la fierbere.
- Se reduce focul și se fierb la foc mic până când topinamburul este moale, aproximativ 15 minute.
- Se trec topinamburul și cartofii printr-o strecurătoare sau o sită fină înapoi în cratiță.
- Se încorporează baza de supă cremă.
- Se condimentează după gust cu sare și drojdie și se pune la foc mic.
- Se topește untul într-o tigaie mică la foc mediu.
- Se gătește, agitând ocazional tigaia, până când untul devine maro și are o aromă de nucă.
- Se încorporează în topinambur.

SFECLĂ MURATĂ

- Se pune sfecla într-o oală mare cu apă cât să o acopere.
- Se aduce la punctul de fierbere și se fierbe până se înmoaie, aproximativ 15 minute.
- Se scurge sfecla, păstrând 2 căni de apă de sfeclă.
- Când sfecla este suficient de rece pentru a fi curățată, se curăță și se aruncă pielea.
- Se amestecă zahărul, 2 căni de apă de la sfeclă, oțetul și sarea pentru murături într-o cratiță mare; se aduce la punctul de fierbere rapidă.
- Se toarnă saramura fierbinte peste sfecla din borcane, recipiente de un sfert de litru.



INGREDIENTE (10 Porții)

BRIOȘĂ SAVUROASĂ

175 g de unt
25 g de zahăr brun închis
25 g de miere
78 g de zahăr
130 g de făină normală
52 g de făină de teff
7 g de praf de copt
218 g de ouă
20 g de ceapă verde tocată mărunț
52 g de morcov ras mărunț
20 g Knorr Professional Concentrat de

Legume

quinoa fiartă

MOD DE PREPARARE

BRIOȘĂ SAVUROASĂ

- Se amestecă toate ingredientele uscate într-un castron, cu excepția zahărului brun
- Se topesc untul, zahărul brun, mierea și baza de legume.
- În timp ce untul se topește, se adaugă ouăle în ingredientele uscate și se face o pastă.
- În timp ce untul este încă fierbinte, se varsă în pastă și se amestecă până la emulsionarea completă.
- Se încorporează morcovii rași și ceapa verde. Se lasă aluatul să se întărească complet peste noapte.
- Se pune în formele de briose pregătite și se presară quinoa fiartă pentru a acoperi aluatul.
- Se coc la 190°C timp de aproximativ 4 minute sau până când sunt gata.

*Cele 50 de Alimente ale Viitorului: Teff se adaptează de la medii cu sol stresat de secetă până la sol foarte umed și oferă preparatelor o sursă bună de minerale.

BINE DE ȘTIUT

Topinamburul a fost fiert cu semințe de floarea-soarelui și năut, apoi trecut printr-o sită fină pentru a crea un piure, s-a condimentat și apoi s-a finisat cu beurre noisette.



Tăietei udon pentru miso cu dăshi cu marmite și tofu

DE *Alex Hall*



„Este important să aducem **savoare, bogăție și profunzime în toate aceste preparate**, pentru că atunci când se elimină carnea, oamenii trăiesc cu impresia că se elimină savoare, dar nu este cazul. Ceea ce trebuie să facem cu aceste preparate este să oferim cu adevărat aromă și profunzime.”

Chef Alex Hall
Executive Chef - Regatul Unit & Irlanda
Unilever_Chefs_UKI @alhall800

INGREDIENTE (10 Porții)

DASHI CU MARMITE

3 L de apă

25 g de zahăr

50 g de **Marmite**

75 g de kombu

SUPĂ MISO

3 L de dashi marmite

200 g de pastă miso

50 ml de vin de orez

PENTRU SERVIRE

700 g de tofu (ferm)

150 g de morcovi (curățați de coajă)

60 g de ceapă de primăvară

600 g de ciuperci enoki

250 g de pak choi

60 g de ridichi

750 g de tăitei udon (fierți)

30 g de condimente Togarashi

MOD DE PREPARARE

DASHI CU MARMITE

- Se pun zahărul, apa, kombu și Marmite într-o cratiță și se fierb la foc mic.
- Se fierb timp de încă 2 ore.
- Se lasă ingredientele să se marineze în cratiță și să se răcească peste noapte, pentru a se infuza.
- Se trece dashi-ul cu marmite printr-o sită înainte de utilizare.

SUPĂ MISO

- Se aduce la o fierbere ușoară și se adaugă pasta miso.
- Se azonează cu vin de orez după gust.

PENTRU SERVIRE

- Se taie fin morcovii, ridichile și ceapa de primăvară.
- Se taie ciupercile enoki în sferturi, folosind miezul pentru a le ține unite.
- Se taie ciupercile enoki în sferturi, folosind miezul pentru a le ține unite.
- Se taie tofu în dreptunghiuri, apoi se prăjește în tigaie, până când devine auriu pe ambele părți.
- Se așază tăiteii udon la baza vasului, apoi se aranjează garnitura de crudități.
- Se adaugă supa fierbinte, peste care se pune tofu prăjit la tigaie și condimentele togarashi.



Mapo Tofu *Modern*

DE *Philip Li*



„Vreau să mă asigur că preparatele clasice pot fi servite unui grup mai larg de clienți. **Trebuie să ne adaptăm la nevoile lor în schimbare.**”

Chef Philip Li
Executive Chef - Republica Populară Chineză
Wechat ID: PhilipLiTong

INGREDIENTE (10 Porții)

800 g de tofu
100 g de The Vegetarian Butcher NoMince
10 g de pastă de usturoi
30 g Hellmann's One Hand Sos Salsa iute
10 g Knorr Concentrat de pui
18 g de pastă de fasole cu chili
4 g de pudră de chili iute
4 g de pudră de piper sichuan
6 g de ulei de piper sichuan
4 g de zahăr
5 g de sos de soia dark
50 g de ulei de rapiță
20 g Knorr Maizena Amidon de Porumb
+60 g de apă
400 g de apă

ELEMENTE DE DECOR

20 g usturoi verde tocat

MOD DE PREPARARE

- Se taie tofu în pătrate mici (2,5 x 2,5 cm), se blanșează în apă clocotită cu sare.
- Se scoate și se pune deoparte.
- Se încinge uleiul de rapiță în wok, se prăjește TVB NoMince până se rumenește puțin, se adaugă pasta de fasole cu chili, pasta de usturoi, Hellmann's One Hand Sos Salsa iute, pudra de chili, se prăjește până când devine aromată.
- Se adaugă apă, tofu, Knorr Concentrat de pui, sos de soia dark, se lasă la foc mare până clocotește și apoi se fierbe la foc mic timp de 3-5 minute.
- Se toarnă amidon de porumb cu apă în wok de până la 3 ori, până când sosul învelește complet tofu.
- Se transferă într-un castron și la final se stropește cu ulei de piper sichuan, praf de piper sichuan și germeni de usturoi tocați.

BINE DE ȘTIUT

The Vegetarian Butcher NoMince, o alternativă vegetală la carnea tocată de porc/ vită, face acest preparat clasic mai accesibil unui grup mai larg de consumatori.



Tofu și TVB NoMince sunt preparate din soia, care este o sursă de proteine pe bază de plante, sănătoasă și sustenabilă.

Ingrediente UFS

Aceste produse au fost alese de către chefi care au contribuit la acest catalog și au fost folosite în rețetele din material.

Pentru mai multe informații vizitați
UFS.COM



- A Knorr Professional** Piure de Cartofi
- B Knorr Professional** Arome Intense Roast Umami
- C The Vegetarian Butcher** NoMince
- D Knorr Professional** Concentrat de Legume
- E Knorr Professional** Arome Intense Deep Smoke
- F Knorr Professional** Sos Napoli
- F Knorr Professional** Sos Tomato Pronto Napoletana
- H Knorr Professional** Bulion de Vită
- I Knorr Professional** Condimente pentru Porc
- J Knorr** Supă Cremă de Legume
- K Knorr Professional** Concentrat de Vită
- L Knorr Professional** Concentrat de Pui
- M Knorr Professional** Pastă cu Șofran
- N Knorr Primerba** Ierburi Aromatice
- O Hellmann's** Sos de Maioneză Real
- P Knorr Professional** Sos Demi Glace
- Q Delikat** Legume
- R Carte D'Or** Panna Cotta
- S Knorr Professional** Bulion Lichid de Legume
- T Knorr Maizena** Amidon de Porumb
- U Knorr** Sos de Soia



SUSTENABILITATE

CELE 50

DE ALIMENTE
ALE
VIITORULUI

Unilever are un angajament puternic față de sustenabilitate. În rețetele din acest raport, vei găsi multe ingrediente care aparțin listei celor 50 de alimente ale viitorului.

Cele 50 de Alimente ale Viitorului este o listă de ingrediente care, dintr-o perspectivă globală, ar trebui să fie găsite și consumate mai des pentru că sunt mai sustenabile decât cele alimentele folosite în mod uzual. Acest lucru se datorează faptului că acele 50 de alimente necesită mai puține resurse pentru a crește, sunt nutritive sau au un gust și o textură unică care adaugă noutate rețetelor.



Cele 50 de Alimente ale Viitorului sunt rezultatul unei colaborări cu specialiști în sănătate și nutriție, experți WWF și Knorr, care poate ajuta bucătarii să creeze preparate cu ingrediente cu care sunt mai diverse și mai mult pe bază de plante.

Faceți clic pe linkul de mai jos pentru lista completă de 50 de alimente viitoare și mai multe informații:

Aici



Nucile

folosite în Macaron din falafel din fasole neagră cu Makdous cremos, de Eddy Diab



Roșii portocalii

folosite în Bezea de roșii portocalii afumate, de Ronald van der Laars

Năut și germeni de năut

folosiți în Labirint de mezze (aperitive), de Joanne Limoanco Gendrano



Faceți clic pe linkul de mai jos pentru lista completă de 50 de alimente viitoare și mai multe informații: Aici.



Linte

folosită în Calcan gătit la temperatură scăzută cu boabe de goji și risotto de linte, de Vincent Wattelamne

Semințe de susan

folosite în Germeni de varză de Bruxelles carbonizați, cu glazură afumată Gochujang, de Eric Chua



Teff

folosit în Brioșă savuroasă din teff (mei etiopian) cu topinambur dospit și piure de floarea-soarelui, de Brandon Collins



Cartof dulce

folosit în Musaca scăzută, de Katerina Menti

Quinoa



Spanac

folosit în Tafelspitz cu gogoși de cartofi, de Andras Horvath



Spanacul

folosit în Wallenbergare vegan, cu duxelle de ciuperci, de Tommi Virranta

Rădăcină de pătrunjel



Ciuperci Enoki

folosite în Tăieței udon cu miso, dashi cu marmite și tofu, de Alex Hall



Pak-choi (Varză chinezească)



IN -dex

1 Legume Irezistibile 09



Pg 10



Pg 14



Pg 16

2 Bucătăria Tradițională Modernă 21



Pg 22



Pg 26



Pg 28

3 Meniuri cu Risipă Alimentară Redusă 31



Pg 32

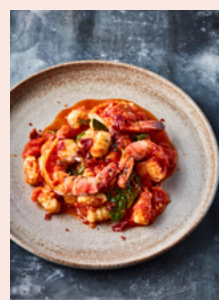


Pg 36

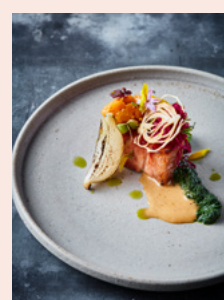


Pg 38

4 Sălbatic și Pur 43



Pg 44

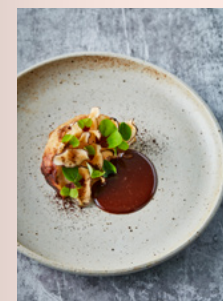


Pg 48



Pg 52

5 Contrastul Aromelor 57



Pg 58



Pg 62



Pg 66

6 Mâncare pentru Stare de Bine 71



Pg 72

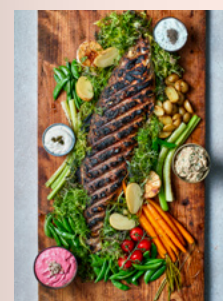


Pg 76



Pg 78

7 Noul Mod de a Împărți 81



Pg 82



Pg 86

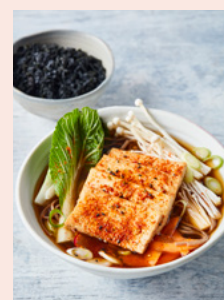


Pg 90

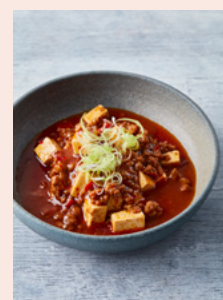
8 Proteine Sustenabile 95



Pg 96



Pg 100



Pg 102

INGREDIENTE 14

> Baby morcovi (finger) 10

> Brânză parmezan 26

> Caracatiță, cod, biban 76

> Cartofi 86

> Ciuperci pleurotus 28

> Ciuperci shiitake 72

> Conopidă 38

> Făină de porumb 90

> Fasole neagră 62

> Germeni de varză de Bruxelles 14

> Ghimbir, ciocolată 58

> Gutuie marinată 22

> Hellmann's Sos de Maioneză Real 14

> Hribi 52

> Lime kaffir, wasabi 66

> Linte 78

> Marmite 100

> Năut 32

> Pătrunjel 16

> Plantă de sare 44

> Roșii portocalii 36

> Topinambur 96

> The Vegetarian Butcher NoMince 102

> Urzici 48



Fotografie de grup - Echipa de chefi UFS (Spate S-D) **Giuseppe Buscicchio**, Executive Lead Country Chef - Italia;
Edwin van Gent Head, Chef - Olanda; **Maurits van Vroenhoven**, Brand Development Lead Chef - Olanda;
René-Noel Schiemer, Consultant culinar - Germania; **Yasemin Ataman**, Corporate Executive Chef - Turcia;
Wesley Bay, Consultant culinar - Belgia;
(Mijloc S-D) **Craig Elliott**, Executive Chef - Africa de Sud; **Carlos Madeira**, Executive Chef - Portugalia;
Evert Vermandel, Lead Innovation Chef; **Andras Horvath**, Consultant culinar - Austria;
Anne Zantinge, Innovation Chef, Savory & The Vegetarian Butcher; **Thais Gimenez**, Executive Chef - America Latină;
Tommi Verranta, Executive Chef - Finlanda; **Dianne Araneta**, Coordonator On-Trend Flavors
(Față S-D) **Jiraroj Navanukroh**, Executive Chef - Thailanda; **Sherif Afifi**, Executive Chef - Egipt; **Katerina Menti**, Chef Consultant - Grecia;
Robert Voicu, Executive Chef - România; **Kok Kin Chan**, Innovation Chef, Savory;
Joanne Limoanco Gendrano, Executive Chef - Orientul Mijlociu, Pakistan, Sri Lanka; **Brandon Collins**, Executive Chef - America de Nord;
Vincent Wattelamne, Head Chef - Franța; **Eddy Diab**, Chef - Emiratele Arabe Unite;
Andrew Ballard, Executive Chef - Australia, Noua Zeelandă; Absent: **Philip Li Executive Chef** - Republica Populară Chineză

DESPRE noi

Forță a Binelui

Forță a Binelui - click aici pentru a descoperi mai multe despre programul Forță a Binelui în Alimentație

Net Zero Com

Net Zero - click aici pentru a afla mai multe detalii despre angajamentele noastre privind Net Zero.

UFS oferă ingrediente profesionale inovatoare și de înaltă calitate, dar și servicii cu valoare adăugată, create de peste 250 de chefi profesioniști, care acoperă cincizeci de bucătării în 200 de milioane de preparate pe zi.

Printre mărcile UFS se numără **Knorr Professional, Hellmann's, The Vegetarian Butcher și Carte d'Or Professional**, toate create de chefi pentru chefi.

Odată cu lansarea raportului „Meniurile Viitorului”, UFS stabilește tendințele și ajută chefi să le transpună în meniurile lor prin rețete, tehnici și instruire. Soluțiile noastre de meniuri delicioase sunt inspirate de tendințe și de așteptările restaurantelor, astfel încât să poți obține azi inspirația de care ai nevoie pentru a-ți menține meniul actualizat și pregătit pentru viitor.

UFS recunoaște rolul nostru cheie în îmbunătățirea dietelor prin nutriție adecvată și reducerea impactului asupra mediului pe care îl are lanțul alimentar global. Toate acestea contribuie la un plan mai amplu, în vederea îndeplinirii angajamentelor privind Alimentele Viitorului.

„Meniurile Viitorului” va oferi un spațiu suplimentar pentru a te îndrepta în mod constructiv spre o mai mare sustenabilitate în domeniul serviciilor alimentare, acordând mai multă putere profesioniștilor din domeniul culinar și inspirând preparatele de astăzi și de mâine.

Hai să păstrăm legătura **vizitează**
UFS.COM



@unileverfoodsolutions_ro
@UnileverFoodSolutionsRomania



Evert Vermandel, Lead Innovation Chef; **Leonardo Carvalho**, Innovation Chef, Dressings; **Anne Zantinge**, Innovation Chef, Savory & The Vegetarian Butcher; **Kok Kin Chan**, Innovation Chef, Savory

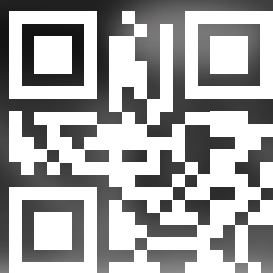
Mulțumiri speciale lui **Remko & Rene Kraaijeveld** pentru fotografii și **Melisse Lynes & Greenpark** pentru aranjament și design.



Unilever
Food
Solutions

Meniurile de mâine pentru bucătarul de astăzi

MENIURILE VIITORULUI 2023



UFS.COM



Unilever
Food
Solutions