

MENÚS DEL FUTURO

PRINCIPALES TENDENCIAS
GLOBALES 2024



Unilever
Food
Solutions

RESUMEN EJECUTIVO

Cómo servir más con menos es la gran exigencia de los chefs de hoy en día. Los clientes están más hambrientos que nunca de experiencias gastronómicas inolvidables: comida deliciosa, bebidas y emociones. Sin embargo, la capacidad de satisfacer estas demandas es cada vez más difícil, ya que el precio de los ingredientes, la escasez de mano de obra y el coste de los negocios siguen disparándose. Esto exige hacer las cosas de una nueva manera para ofrecer platos de primera que emocionen, destacando la capacidad creativa de los chefs. Estar al día de las tendencias en los menús es fundamental, pero es una tarea ardua, sobre todo en este mundo de inspiración digital, en el que las tendencias en las redes sociales tan pronto están en lo más alto, como desaparecen y dan lugar a otra nueva.

Ahí es donde entra en juego el informe Menús del Futuro: Principales Tendencias Mundiales en 2024 de UFS. Incontables horas de investigación detallada por parte de expertos del sector de la restauración, junto con las aportaciones de más de 1.600 chefs de 21 países de todo el mundo, han servido para identificar las principales tendencias en los menús. Muchas cosas han cambiado en los 12 meses transcurridos desde la publicación de la edición inaugural en 2023.

La información sobre las tendencias se ha perfeccionado y actualizado.

- 1 Sabores con Impacto** consiste en no respetar los sabores conocidos, romper las reglas del juego y hacer realidad las ganas de los clientes de vivir experiencias explosivas nuevas. Se busca una fusión salvaje, una cocina caótica y un enfoque sin límites de los platos del menú.
- 2** La tendencia de la **Proteína puramente vegetal** ofrece una gran oportunidad para satisfacer el apetito de los clientes por platos creados e inspirados por chefs. La gente busca nuevas experiencias culinarias que giren en torno a las proteínas vegetales, como legumbres, hortalizas y verduras.
- 3** **La abundancia de proximidad** consiste en celebrar los productos locales y permanecer cerca de la naturaleza. Más de tres cuartas partes (77 %) de los clientes de la Generación Z y el 70 % de los Baby Boomers están dispuestos a pagar más por platos con ingredientes de origen local.
- 4 Menús con Mínimo Desperdicio:** maximizar los recursos a través de la creatividad. La investigación nos dice que el aumento de la rentabilidad es la principal razón por la que los chefs adoptan esta tendencia, mientras que el 54 % lo hace para ser más sostenible.
- 5 Verduras irresistibles:** casi la mitad de los chefs ven en esta tendencia una forma de ofrecer platos nuevos e interesantes. También es una forma sabrosa de atraer a nuevos clientes y destacar entre la competencia.
- 6 Comida casera modernizada:** sigue satisfaciendo la demanda de los platos clásicos dándoles una vuelta y ofreciendo platos auténticos.
- 7 Platos para sentirse bien:** explorar nuevas cocinas para satisfacer el apetito de comidas sanas.
- 8 La felicidad de compartir** es atraer a más clientes para que disfruten de una comida que es buena para el alma.

Mientras tanto, queda un gran espacio en la mesa para otras dos tendencias populares: los Menús con Mínimo Desperdicio y las Verduras irresistibles. Ambas son muy relevantes para el actual entorno de altos costes y el gran cambio hacia el flexitarianismo. De hecho, el 42% de los clientes son ahora flexitarianos, lo que representa una de las tendencias dietéticas de más rápido crecimiento en la actualidad.

¿Y ahora qué? Es hora de poner en práctica las tendencias. Incorporarlas a los menús es sencillo y está a sólo unos clics de distancia, gracias al fácil diseño del informe: se ofrecen recursos útiles como recetas, técnicas y consejos, junto con enlaces a breves demostraciones y cursos gratuitos online de la **UFS Academy**, más inspiración para platos, ingredientes, trucos de productos UFS y aplicaciones rentables. ¡Sumérgete!



Unilever
Food
Solutions





ÍNDICE

Preámbulo 7

8 Sabores con Impacto: Una experiencia sin reglas

Cómo los comensales de la generación Z están creando una mayor demanda de experiencias culinarias singulares..... 10
Ideas con salsa mexicana..... 12
Receta: tabla de brochetas 14

18 La abundancia de lo local: celebrando el producto de la tierra

Todo empieza en el campo: ¿Podría la explotación más próxima revolucionar tu negocio? 20
Receta: ardientes vieiras en salsa dulce y picante.. 22
Receta: lubina en mole verde 26

28 Menús con Mínimo Desperdicio: Cómo maximizar la creatividad

Cómo aprovechar creativamente los residuos..... 30
Menos es más: las ventajas de un menú minimalista.32
Receta: Focaccia de bagazo al estilo de Detroit..... 34

38 Comida casera modernizada: Aventurero y satisfactorio

Nostalgia en la cocina: cómo acercar los clásicos a los comensales modernos..... 40
Receta: fattah de pierna de cordero 43
Receta: Lumpiá de verduras frescas..... 46
Receta: Cerdo a la barbacoa quemado con soplete 51
Receta: Ternera, roulade de lombarda y patata..... 54
Receta: arroz gourmet 59
Receta: Pollo a la plancha con yaca en salsa seruit.62

66 Proteína puramente vegetal: estrellas de la proteína vegetal

Flexitarianismo: cómo pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia 68
Cinco ingredientes para platos saludables y conscientes..... 70

72 La felicidad de compartir: dinamismo e interacción

La IA y el futuro de los restaurantes 74
Receta: panna cotta aromatizada con agua de rosas.. 77

80 Verduras irresistibles: democracia vegetal

De lo humilde a lo sublime: ¿pueden las sencillas verduras hacerse con el protagonismo?..... 82
Receta: tortilla tostada de calabaza caramelizada con miel caliente 84
Receta: repollo glaseado con melaza al estilo turco.. 89
Receta: girasol 92
Salvemos el suelo: por qué el futuro de la agricultura es regenerativo 96

100 Comer bien, sentirse bien: Bienestar de principio a fin

Las ventajas ocultas de la comida saludable 102
Más que simple energía 105
Receta: Ñoquis de tapioca..... 106
Receta: falsos malfatti 111

Anexo de recetas 116

Mejora las destrezas de tu equipo con UFS Academy..... 120



“Los menús no dejan de evolucionar, por eso Menús del futuro te ayuda a responder al gusto de lo clientes generacion Z y milenians por experiencias culinarias singulares”.

MENÚS DEL FUTURO 2024

PREÁMBULO

Escrito por
Chef Peio Cruz,
Chef Leader de Unilever
Food Solutions España

Los menús no dejan de evolucionar, Por eso Menús del futuro te ayuda a responder al gusto de lo clientes generacion Z y milenians por experiencias culinarias singulares. En Unilever Food Solutions (UFS), aspiramos a ayudarte a que te adelantes a la vanguardia culinaria. Esta nueva edición está repleta de soluciones para algunos de los mayores desafíos a los que se enfrenta nuestro sector hoy en día, desde el cambio de comportamiento de los comensales, pasando por la escasez de mano de obra cualificada, hasta la inflación de los costes los alimentos y el efecto medioambiental en la cadena de suministro internacional.

En estas páginas encontrarás consejos de los mejores chefs de UFS sobre cómo crear platos sabrosos y modernos que no solo lucen fantásticos en el plato, sino también en el balance de cuentas. También encontrarás artículos con valiosa información sobre el flexitarianismo, la optimización de los menús y la inteligencia artificial en los restaurantes.

Somos conscientes de que para muchos chefs y restauradores las próximas temporadas son impredecibles. Aun así, con Menús del futuro descubrirás nuevas formas de inspirarte, desarrollar estrategias y prosperar. Junto con más de 250 chefs profesionales de UFS en todo el mundo, podemos ayudarte a prepararte para el futuro.





SABORES CON IMPACTO



Una experiencia sin reglas

En todos los aspectos de la vida, exigimos ahora experiencias más grandiosas, mejores y más vibrantes que no podamos olvidar. ¿Por qué iba a ser diferente con los alimentos que consumimos?

Estamos en una era de **sobrecarga sensorial** y es hora de aprovechar eso a nuestro favor. Los comensales están impacientes por ver a los chefs romper con las reglas y experimentar más, por ejemplo, utilizando auténticas salsas mexicanas, como la salsa poblana, para elaborar hamburguesas modernas. Quieren una fusión salvaje, una gastronomía caótica y un enfoque sin límites en los platos que ven en la carta.

El futuro de la gastronomía pasa por ver la comida como una forma de **escapismo**, una visión nacida de la necesidad de sorprender y desafiar a los comensales con platos de atributos sensoriales diseñados para deleitar.



CÓMO LOS COMENSALES DE LA GENERACIÓN Z ESTÁN CREANDO UNA MAYOR DEMANDA DE EXPERIENCIAS CULINARIAS SINGULARES

Con
Chef Joanne Limoanco-Gendrano

Los comensales de la generación Z comienzan a dictar el ritmo de la era que actualmente vivimos. Su estilo directo es consecuencia de sus meticulosas investigaciones en línea. Sus miembros son rápidos a la hora de evaluar sus experiencias, lo que les permite decidir rápidamente si algo encaja con ellos o desviar su atención a la siguiente propuesta atractiva.

"La generación Z quiere conocer el factor humano detrás de la comida".

"Condimentos superiores" es la búsqueda con mayor crecimiento en Google en las búsquedas relativas esta tendencia.¹

Con su notable dominio de la tecnología, la generación Z exige el mismo nivel de flexibilidad cuando se trata de sus experiencias gastronómicas. La comodidad es primordial, lo que ha provocado un aumento en la expansión de los restaurantes en aras de poder ofrecer opciones de comida para llevar. Como resultado, siguen surgiendo estrategias innovadoras de envasado de alimentos.

Las marcas de alimentos que aparecen en las aplicaciones de entrega a domicilio también se han inspirado en su comportamiento en línea y por eso amplían continuamente su alcance, incluso hasta el punto de hacer disponibles localmente marcas nicho del extranjero a través de operaciones de cocina fantasma o tiendas de estilo pop up.

Esta generación busca no solo la marca del restaurante, sino también a las personas que se esconden detrás de estas experiencias gastronómicas únicas. Al igual que los millennials, los comensales de la generación Z quieren conocer la historia que subyace a los platos, pero con un giro: ahora no se espera que los chefs alcancen el

estatus de celebridad para garantizarse el patrocinio, sino que deben lograr una presencia como influencers que permita que se los perciba como más accesibles para aportar así mayor credibilidad a los restaurantes a los que están vinculados.

A pesar de la multitud de tecnología y servicios disponibles, el aumento del coste de las mercancías y las actividades representa un desafío para las inversiones futuras. Si bien adaptarse a las necesidades de esta generación es crucial, mantener una sólida presencia en las redes sociales y defender la calidad de los alimentos siguen siendo los medios más rentables y convincentes para atraer y retener continuamente a clientes de cualquier generación.





Salsa verde mexicana

Los ingredientes clave de esta salsa verde son el ajo, la cebolla, los chiles serranos y el cilantro.

Encacahuatado

Similar a un mole, los ingredientes principales de esta receta son el cacahuete y las pipas de calabaza, con un toque de picante aportado por los chiles guajillo y chipotle.

Salsa poblana

Los suaves chiles poblanos verdes, cultivados originalmente en el estado mexicano de Puebla, se asan o fríen para elaborar esta salsa, que queda deliciosa con pollo o pasta.

Salsa roja mexicana

Esta salsa roja forma parte de los chilaquiles, un popular plato de desayuno con tortillas de maíz fritas, pero también puedes utilizarla para tacos.

Mole rosa

En esta salsa, que acompaña el cerdo, el pollo, el pescado y el pulpo, se utilizan chipotle seco, pétalos de rosa y especias como clavo, comino y canela.

IDEAS DE SALSAS MEXICANAS

PARA MODERNIZAR TUS HAMBURGUESAS, PASTAS, PLATOS DE POLLO Y MUCHO MÁS

Con
Chef Carlos Venegas (México)

Escrito por
Ryan Cahill



El concepto de múltiples brochetas ("kushi" en japonés) proporciona un lienzo perfecto para explorar esta tendencia al entrelazar texturas y sabores diversos en un solo plato. Esta receta de origen primordialmente vegetal entrelaza una variedad de sabores del Medio Oriente para crear una combinación deliciosamente inesperada que sirve como un aperitivo ideal.



TABLA DE BROCHETAS

Chef Patricia Dios (España)

[@chefsufs_es](#)

Para restaurantes informales independientes

Ingredientes (10 porciones)

Masa

2250 ml de agua

18 g de goma xantana

15 g Caldo Sazonador de Pollo Knorr Professional

450 g de harina de arroz

450 g de harina de tapioca

Verduras

1000 g de berenjena pelada y cortada en segmentos de 7,5 cm (1 cm de grosor)

1000 g de setas de ostra grandes laminadas en segmentos de 2,5 cm horizontales, ranuradas

50 g Caldo Sazonador Vegetal Knorr Professional

30 g de cilantro en polvo

Glaseado de dátiles y miso

100 g de miso blanco

200 ml de sirope de dátil
agua según necesidad

Salsa holandesa de chiles

250 g de salsa holandesa Knorr

90 g de salsa Sweet Chili de Knorr,
30 g de gochujang,
agua según se necesite

Aderezo de tahini

200 g de Hellmann's Vegana

100 g de tahini
10 g de dientes de ajo
2 g de pimienta molida
1 g de sal
15 g de zumo de limón
30 ml de agua fría

Para más ingredientes ver el anexo.

Para más información sobre estos ingredientes, haz [clic aquí](#).





Elaboración

Masa

- Para elaborar la masa, poner el agua en un cuenco profundo. Utilizar una batidora de mano para combinar el agua con la goma xantana mientras el equipo está en funcionamiento.
- Incorporar con un batidor el caldo Knorr, el arroz y la harina de tapioca. La masa se puede almacenar en el frigorífico hasta que se necesite.

Verduras

- Colocar las berenjenas y las setas en bandejas separadas.
- Sazonar con caldo Knorr, cilantro deshidratado, cilantro en polvo y pimienta. Reservar hasta que se necesite.

Glaseado de dátiles y miso

- Combinar todos los ingredientes en una cacerola. Calentar para disolver el miso.
- Probar y ajustar la sazón. Añadir agua para diluir según se necesite.

Salsa holandesa de chiles

- Combinar todos los ingredientes en un procesador.
- Añadir una pequeña cantidad de agua si es necesario.
- Colocar en un biberón o manga pastelera y enfriar hasta que vaya a usarse.

Aderezo de tahini

- Combinar todos los ingredientes en un procesador.
- Colocar en un biberón o manga pastelera y enfriar hasta que vaya a usarse.

Kunafa de tofu

- Precalentar el aceite a 180 °C.
- Sazonar el tofu en dados con Knorr Aromat sazónador deshidratado, pimienta y cilantro en polvo.
- Sumergir cada dado de tofu sazonado en la masa y cubrirlo con las hebras de kataifi.
- Freír a fuego alto durante 3-4 minutos hasta que queden dorados y crujientes.
- Colocar sobre una rejilla para escurrir el exceso de aceite.
- Adornar con unas gotas de glaseado de dátil y miso. Espolvorear con pistacho en polvo antes de servir.

Kushiage de berenjena ennegrecida con tahini

- Precalentar el aceite a 180 °C.
- Combinar con un batidor el carbón en polvo con la masa.
- Envolver de masa cada berenjena. Freír a fuego alto durante 3-4 minutos hasta que la berenjena quede crujiente.
- Colocar sobre una rejilla para escurrir el exceso de aceite.
- Con la manga pastelera, adornar la superficie de la berenjena frita. Aderezar con tobiko y cebollino.

“Los restauradores buscan diferenciar sus menús del resto mediante combinaciones de sabores singulares y experiencias gastronómicas interactivas. Este desafío es especialmente complicado cuando se crean platos primordialmente vegetales para un mercado que prefiere predominantemente la carne”.

Chef Patricia Dios



“Vieiras” de setas de cardo

- Pinchar las setas ranuradas y marinadas con brochetas de bambú.
- Cocinar a la parrilla a fuego medio.
- Retirar del fuego y pintar con el Glaseado de dátiles y miso.
- Para servir, espolvorear cada brocheta de setas con quinoa frita y virutas de bonito.

Polvo de kaffir y guindilla

- Poner todos los ingredientes en un cuenco. Mezclar con un batidor los ingredientes secos para combinar de manera uniforme.
- Conservar en un recipiente hermético.

Bomba de maíz

- Precalentar el aceite a 170 °C.
- Combinar la levadura, la maicena y la harina de tapioca en un cuenco. Mezclar con un batidor los ingredientes secos para combinar.

- Combinar el maíz, el Knorr Aromat sazónador deshidratado, la pimienta, el mango seco y el queso rallado en un cuenco. Comenzar por añadir la mitad de la mezcla seca para vestir el maíz.
- Combinar la otra mitad de la mezcla seca con una pequeña cantidad de agua. Mezclar bien hasta que parezca una papilla espesa. Añadir, gradualmente y con moderación, la masa húmeda a la mezcla de maíz hasta que quede pegajosa. Con las manos, formar un disco (de 2 a 3 cm de diámetro) o utilizar una prensa para falafel. Llevar inmediatamente la mezcla a la sartén y freír hasta que quede crujiente y dorada.
- Calentar el aceite a 175 °C. Dar forma de bolitas a la mezcla de maíz e introducir un cubo de queso en el medio. Pueden conservarse las bombas de maíz en el frigorífico antes de freírlas.
- Freír las bombas de maíz. Colocarlos encima de una rejilla. **Adornar con unas gotas de Hellmann's Vegana** y espolvorear con la mezcla de especias kaffir antes de servir.



ABUNDANCIA DE PROXIMIDAD

celebrando el producto de la tierra



Ya sea en la cocina, entre tus clientes o con los dueños de los negocios locales, la capacidad de crear y fomentar el sentido de comunidad es el elemento imprescindible de todos los restaurantes de éxito.

Si aún no has entablado tu idilio con el comercio local, es hora de comenzar a entablar relaciones con los agricultores y productores de tu zona. Combinar dos o más componentes tradicionales mediante ingredientes locales es una forma estupenda de crear algo nuevo que quede atractivo en el plato.

Los vínculos locales que cultives te ayudarán a crear platos estacionales y de proximidad que estimulen y revitalicen el paladar de tus clientes. Al fin y al cabo, ¡el hogar vive donde lo hace el corazón!



TODO EMPIEZA EN EL CAMPO: ¿PODRÍA LA *EXPLORACIÓN* *MÁS PROXIMA* REVOLUCIONAR TU NEGOCIO?

Con
el director general de Kitchen
Haus Group,
Patrick Chan
@patbing11

Escrito por
David Wright

Cuando pensamos en productos frescos, nos viene a la mente la imagen de una tierra de cultivo repleta de vibrantes frutas y verduras. Es una imagen poderosa y apoyar a un agricultor local puede ser beneficioso para todos... si se hace de la manera correcta.

Patrick Chan es director general de Kitchen Haus Group, uno de los pioneros del premio Farm-to-Table ("del campo a la mesa") de la Agencia Alimentaria de Singapur, que otorga reconocimiento a las empresas locales de alimentos y bebidas que incorporan a sus compras al menos un 15 % de productos agrícolas locales. Es una iniciativa que demuestra que las cadenas de suministro de proximidad pueden funcionar a mayor escala. "Somos socios de Unilever Food Solutions, a través de los distribuidores locales, desde hace 10 años", explica. "En junio de 2023, lanzamos un menú de catering con productos agrícolas locales de origen totalmente vegetal". Patrick desvela que "a través de nuestro negocio conjunto con Metro Farm operamos nuestra propia agricultura urbana de azotea, que abarca hasta 12.000 metros cuadrados. Nuestra asociación con una explotación local de buena reputación nos permite acceder a productos locales a precios económicos, como nai bai, kai lan, col rizada, albahaca, etc." Al utilizar más verduras y pescado de origen local, Kitchen Haus Group puede reducir su huella de carbono, ya que las materias primas alimentarias no tienen que alejarse tanto de las cocinas centrales.

Conocer la procedencia de los alimentos y la historia que se esconde tras ellos te permite transmitir a tus clientes que te importa la región y que prestas atención a los detalles en todos los aspectos de tu actividad. La forma en que rindes homenaje y cuentas las historias de estos elementos especiales puede marcar la diferencia entre generar una lealtad duradera entre los clientes y simplemente pagar más por una zanahoria. Como afirma Chan: "Hay que aceptar que las verduras de proximidad serán más caras, pero hay que ponerlas en valor para venderlas a los clientes finales".



"Hay que aceptar que las *verduras de proximidad* serán más caras, pero hay que ponerlas en valor para venderlas a los clientes finales".

Patrick Chan





VIEIRAS ARDIENTES EN SALSA DULCE Y PICANTE

Chef Philip Li (República Popular China)
@李某人的美食空间

Para restaurantes informales independientes

Ingredientes (10 porciones)

Vieiras fritas

200 g de vieiras grandes, alrededor de 10, limpias
10 g de almidón seco
aceite vegetal para fritura, según sea necesario
200 g de masa de rebozado
400 g de salsa ganshao
10 g de caviar de vinagre

Masa de rebozado

120 g de harina floja
30 g de yema de huevo en polvo
200 g de harina no glutinosa/almidón de trigo
16 g de levadura
8 g de bicarbonato
300 g de agua helada
200 g de aceite vegetal
20 g de licor chino (er guo tou)

Salsa dulce y picante

30 g de azúcar moreno
50 g de aceite vegetal
20 g de pasta de guindilla sichuanesa
40 g de picada de cerdo
40 g de ajo picado
10 g de jengibre picado
10 g de cebolletas troceadas
20 g de licor amarillo chino
80 g de agua
15 g de vinagre de arroz
5 g de Knorr Caldo Sazonador de Pollo
10 g de Maizena
80 g de Ketchup Hellmann's
50 g de arroz glutinoso fermentado

Para más información sobre estos ingredientes, haz [clic aquí](#).

Vieiras fritas con un rebozado ligero, crujiente y rebosante de umami. Este plato se sirve sobre una sabrosa salsa con guindilla y otras especias que es fácil de preparar con antelación. Un plato sencillo, económico y eficiente que parece de alta cocina cuando se sirve.





“Estas combinaciones brindan a los comensales una excelente experiencia de sabor y textura. ¡Toda una bomba de sabor y textura!”

Chef Felipe Li

Elaboración

Masa de rebozado

- Mezclar la harina, el almidón de trigo, la levadura, el bicarbonato, el agua helada, el licor chino y la yema de huevo en polvo.
- Añadir lentamente el aceite y mezclar bien.
- Enfriar durante dos horas.

Salsa dulce y picante

- Freír en poco aceite la picada de cerdo hasta que adquiera un tono marrón dorado. Añadir la pasta de guindilla, el ajo, el jengibre y las cebolletas.
- Combinar todos los condimentos en una sartén y cocinar durante dos minutos. Añadir la maizena y remover hasta que la mezcla quede uniforme.

Vieiras fritas

- Limpiar las vieiras. Secar con papel de cocina.
- Refrigerar durante una hora.
- Primero cubrir las vieiras con almidón seco y después sumergir en la masa de rebozado.
- Freír en aceite a 170 °C durante unos 30 segundos hasta que queden doradas y crujientes.
- Colocar sobre la salsa ganshao.
- Adornar con algún tipo de hoja ecológica y caviar de vinagre.

Para cocinas centrales de producción:

La salsa dulce y picante puede prepararse en grandes cantidades y almacenarse en el congelador. La masa también puede ser una premezcla seca, añadiéndose después el líquido en el propio restaurante.





Una versión moderna de un *tamal de maíz* en combinación con una sabrosa mezcla de chiles, frutos secos y semillas en un mole verde que combina bien con cualquier tipo de pescado, como lubina, o cualquier otra proteína.



LUBINA EN MOLE VERDE

CON PATATA Y TAMAL VERDE

Chef Salva García (España)
@chefsufs_es

Para restaurantes informales independientes y de cadena

Ingredientes (10 porciones)

Mole verde mexicano

150 g de pipas de calabaza
5 g de epazote o cilantro
50 g de chile serrano
5 g de canela
5 g de granos de pimienta
400 g de tomatillo o tomate verde
30 g de caldo de pollo deshidratado Knorr
5 g de granos de pimienta negra
150 g de cebolla
15 g de ajo
70 g de manteca de cerdo
5 g de sal
3 g de hoja de laurel

Tamal de papa

340 g de puré de patatas Knorr
340 g de harina de maíz precocida
600 g de maíz desgranado o mazorca de maíz
250 g de Knorr Salsa de Tomate deshidratada
80 g de manteca de cerdo
40 g de caldo de pollo deshidratado Knorr
1000 g de agua
10 hojas de plátano
10 tramos de hilo de cocina de 50 cada uno

Emplatado

1500 g de filete de lubina
800 g de mole verde/pipián
5 g de tamal de papa
50 g de pipas de calabaza
flores comestibles al gusto
brotes de remolacha al gusto

Para más información sobre estos ingredientes, haz clic aquí.



Consejos y sustituciones

- Puedes sustituir el cilantro por epazote.
- Puedes utilizar jalapeño en lugar de chile serrano reduciendo la cantidad en un 30 %.
- Asar a la plancha o en una sartén muy caliente sin utilizar aceite.

Elaboración

Mole verde

- Lavar todos los ingredientes frescos.
- Pelar los dientes de ajo y trocear la cebolla en dados.
- Añadir el tomatillo, el ajo, la cebolla y los chiles a una sartén seca a fuego alto. Chamuscar superficialmente y reservar.
- En la misma sartén, añadir las pepitas de calabaza, las especias antiguas, la pimienta negra, la canela, la hoja de laurel y los clavos. Tostar las especias hasta que estén aromáticas.
- Colocar todos los ingredientes tostados en un procesador. Añadir el **caldo de pollo Knorr** y el epazote/cilantro. Triturar la mezcla hasta que quede en trozos.
- En una cacerola, calentar la manteca de cerdo. Añadir la mezcla procesada y dejarla cocer durante 5 minutos. Reservar.

Lubina

- Condimentar la lubina con sal y pimienta. Marcar los filetes por ambos lados y terminar la cocción en horno precalentado a 140 °C durante 5 minutos.
- Emplatar el mole verde y el pipián verde y colocar el pescado encima.
- Cortar el tamal en diagonal y colocarlo junto al pescado.
- Adornar con brotes y flores. Salpicar con algunas semillas de calabaza.

Tamal de papa

- Lavar todos los ingredientes frescos.
- En una cacerola, hervir el **caldo de pollo Knorr** hidratado. Añadir la harina de maíz y el **puré de patata Knorr**. Mezclar hasta obtener una masa blanda y terminar con la grasa de cerdo. Reservar.
- En una sartén con 10 g de manteca de cerdo, freír los granos de maíz y añadir el Knorr Salsa de Tomate deshidratada. Cocinar hasta que el maíz quede tierno.
- Preparar las hojas de plátano pasándolas por una llama abierta durante unos segundos hasta que se vuelvan tiernas y brillantes.
- Coger una porción de la masa. Formar una taza y rellenarla con la mezcla de maíz. Sellar la masa y colocarla sobre las hojas de plátano tiernas.
- Envolver el tamal con las hojas en forma cuadrada y asegurarlo con hilo de cocina. Colocar en una vaporera durante 35 minutos. Reservar.

“Se trata de una combinación de técnicas e ingredientes locales que realza cualquier tipo de proteína, ya sea de mar o de tierra, y pone de manifiesto la abundancia y la biodiversidad de México en un solo plato”.

Chef Salva García





MENÚS CON MÍNIMO DESPERDICIO



Cómo maximizar la creatividad

Las legumbres sobrantes están destinadas a una segunda vida y los restos de rabo de toro, a punto de convertirse en algo brillante, igual que el pesto de hojas de zanahoria creado por el chef Brandon Collins. Es hora de que **superes los límites** de tu creatividad culinaria y conviertas tus residuos en un plato ganador.

El coste creciente de los productos hace que debemos ser ingeniosos para reducir el desperdicio, ya sea usando el ingrediente completo para crear más componentes o compartiendo las sobras con otros restaurantes. Reducir el desperdicio ya no es una mera cuestión de sostenibilidad, sino que se trata también de **aumentar al máximo el potencial de los ingredientes** y crear **historias gastronómicas singulares** que creen sentido de comunidad.



CÓMO SER CREATIVO CON LOS RESIDUOS

Con
Chef Brandon Collins

Escrito por
Ryan Cahill

"Desperdicio" siempre ha sido una mala palabra cuando se trata de comida. Específicamente, evoca imágenes de restos de vegetales podridos apilados en el fondo del contenedor. En los últimos años, conceptos de moda como el del "suprarreciclaje" y los "alimentos feos" han ayudado a cambiar las impresiones negativas que rodean al desperdicio de alimentos y los chefs se están haciendo con la idea de ser creativos con sus previsible desperdicios.

"Todo lo que no se tira a la basura el plato se transforma en euros en el plato."

33 % de todos los alimentos producidos en el mundo se desperdician



Dado que el costo de los productos agrícolas aumenta año tras año, nunca ha sido más importante aprovechar hasta la última parte comestible de los ingredientes que utilizamos. Esto es algo que para Brandon Collins, chef ejecutivo para UFS Norteamérica, es toda una pasión. "Todo lo que no se tira a la basura se convertirá en dólares en el plato", explica. "El aprovechamiento de los previsible residuos genera entusiasmo entre los clientes y también nos obliga a los chefs a ser más creativos y audaces". "Una de las primeras formas en que comencé a utilizar los desechos fue pensar en las cosas que sabía que eran comestibles", afirma Brandon. "Los corazones de coliflor, los tallos de brócoli, las cosas mundanas que a menudo tiramos se pueden convertir en sopas. O tal vez podrías tomar esos tallos, laminarlos y encurtirlos". Brandon añade: "Una de las cosas que he hecho con las pieles de plátano es cortarlas en dados muy pequeños, mezclarlas con vinagre, azúcar y un poco de jalapeño y luego usarlas como aderezo para las ostras. Se han convertido así en una curiosa salsa mignonette. Algo tan simple fue capaz de destacar el maravilloso matiz frutal del plátano".

El chef Brandon Collins nos presenta cinco consejos sobre cómo introducirse en el suprarreciclaje de alimentos.

1 Cómo encontrar la salmuera perfecta para los encurtidos

Mi principal consejo es que encuentres una salmuera de encurtidos que te guste. Una vez des con tu propia salmuera universal, puedes encurtir cualquier cosa. Puedes fermentar o encurtir ajo, repollo, huevos, ¡lo que se te ocurra!

2 Documentate

Uno de mis libros predilectos es *Surplus: The Food Waste Guide for Chefs*, de Vojtech Vég. Es una obra genial repleta de información útil.

3 Adopta una dieta internacional

Existe una multitud de gastronomías que giran en torno a los alimentos fermentados, a los encurtidos o al aprovechamiento de los desperdicios. ¡Te animamos, por tanto, a explorar las posibilidades!

4 Una mirada al pasado

Si consultas recetas históricas, comprobarás que lo aprovechan todo. Mirar hacia el pasado puede ayudarnos a caminar hacia el futuro e inspirarnos.

5 Cómo reinventar los desperdicios

Echa un vistazo a lo que tiras a la basura o a lo que convencionalmente desechas de un producto y pregúntate si realmente tienes que deshacerte de ello. ¿Tengo que pelar esa zanahoria? ¿Tengo que pelar ese plátano? ¿Es necesario para crear el plato o el perfil gustativo que busco? Nueve de cada diez veces, quedarnos con ese desperdicio crea un plato mejor que si hubiésemos prescindido de él.



“Hay multitud de platos que se pueden adaptar o modificar fácilmente. Solo hay que ser creativo.”

MENOS ES MÁS: LAS VENTAJAS DE UN MENÚ MINIMALISTA

Con
Chef Audrey Crone

Escrito por
Herman Clay

Un número cada vez mayor de chefs y restauradores se están dando cuenta de la importancia de la toma de decisiones basada en datos, especialmente ante desafíos como la escasez de personal. Una estrategia eficaz que está ganando impulso es la implantación de cartas más breves.

Puede parecer contradictorio, pero simplificar puede ayudar a los negocios a cuidar su contabilidad, y al mismo tiempo, garantizar que el cliente sienta que no faltan las opciones para elegir. Y es igualmente gratificante para

quienes, desde la cocina, preparan estas recetas. “Contar con una carta más pequeña brinda a los chefs más libertad de explorar su creatividad sin tener que renunciar ni a la calidad ni a la consistencia”, afirma Audrey Crone, chef ejecutiva de UFS Irlanda.

70 % de los restauradores cree que esta tendencia está en alza⁴

Mediante un concepto de carta más modesto también es posible ahorrar costes y funcionar de manera más sostenible. Según explica Audrey: “Si tienes una carta condensada y cuidadosamente seleccionada, será más fácil gestionar el inventario y minimizar la cantidad de artículos perecederos que se desperdician”. Permitir que los restaurantes optimicen sus precios y márgenes de ganancias es una gran parte del atractivo.”

Ayudar a los restaurantes a optimizar sus precios y márgenes de beneficios es un gran factor del atractivo de cartas más breves. Pero, en opinión de Audrey, se trata una vez más de garantizar una mayor calidad y consistencia. “Si eres capaz de reducir la cantidad de ingredientes que entran por la trasera de tu local, te encontrarás en mejores condiciones de ofrecer platos excelentes”.

Para más información sobre ingeniería de menús, haz clic aquí.



FOCACCIA DE BAGAZO AL ESTILO DE DETROIT

CON 'NDUJA, ALIOLI DE ZANAHORIA, PESTO DE HOJAS DE ZANAHORIA Y CREMA DE AJO FERMENTADO

Chef Jaime Drudis (España)

@chefsufs_es

Para restaurantes informales de servicio completo

Ingredientes (4 porciones)

Alioli de zanahoria

0,25 kg de Hellmann's Original

0,25 kg de zanahorias naranjas (quitar, enjuagar y reservar las hojas)

28 g de salsa picante

28 g de vinagre de arroz o vino blanco

sal y pimienta al gusto

Pesto de hojas de zanahoria

240 g de hojas de zanahoria escaldadas

120 g de espinacas escaldadas

ralladura de 1 limón

56 g de aceite de oliva

56 ml de aceite de colza o neutro

1 aguacate

225 g de parmesano rallado

(reservar la corteza)

sal y pimienta al gusto

Crema de ajo fermentado

12 dientes de ajo fermentados rallados

225 g de base de sopa cremosa

826 g de agua

1 corteza de parmesano

sal y pimienta al gusto

Ajo fermentado

25 dientes de ajo

472 g de agua

1,5 cucharadas de sal kosher

1 cucharadita de semillas de hinojo

3 hojas de laurel

1 cucharadita de orégano seco

Masa de pizza

550 g de harina de bagazo

295 g de agua tibia

2 cucharaditas de levadura de panadería

instantánea

2 cucharaditas de azúcar

2 cucharadas de aceite de oliva

harina blanca de trigo al gusto

Emplatado

1 receta de masa

112 g de mozzarella mozzarella seca en dados

112 g de queso Gouda en dados

112 g de alioli de zanahoria

25 g de pesto de hojas de zanahoria

25 g de crema de ajo

112 g de 'nduja

Uno de los platos más populares del mundo con una base de focaccia rica en fibra, cubierta con un pesto elaborado con hojas de zanahoria, alioli de zanahoria, ajo fermentado y el toque de picante que aporta la 'nduja.



Para más información sobre estos ingredientes, haz clic aquí.



Focaccia de bagazo al estilo de Detroit (cont.)

“Recreé una receta familiar aprovechando del todo el ingrediente. Se trata de una combinación de sabores sencillos pero de tendencia en un formato reconocible que emplea la fermentación como forma de conservar los restos en la cocina”.

Chef Jaime Drudis



Elaboración

Alioli de zanahoria

- Enjuagar las zanahorias y repartir el aceite en ellas.
- Asar a 163 °C hasta que que queden tiernas.
- Dejar enfriar.
- Colocar todos los ingredientes en un procesador y triturar hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar.

Pesto de hojas de zanahoria

- Colocar todos los ingredientes en un procesador y triturar hasta obtener una mezcla homogénea.

Crema de ajo fermentado

- Combinar el ajo y las especias en un frasco.
- Disolver la sal en agua y verter sobre la mezcla de hierbas y ajo.
- Dejar reposar en la encimera con una tapa semicerrada durante cuatro días.
- Tapar del todo colocar en el frigorífico hasta que se necesite.

Masa de pizza

- Combinar el agua y el azúcar y espolvorear la levadura para que esta reaccione.
- Una vez que la levadura comience a formar espuma, incorporar el resto de ingredientes.

- Amasar hasta que obtener una masa lisa (unos cuatro minutos).
- Colocar en un recipiente engrasado y tapan. Dejar levar hasta que duplique su tamaño.
- Quitar el gas a la masa y colocarla en las bandejas de hierro mineral azul Lloyd: moldes profesionales para pizza al estilo Detroit que son de un material no tóxico, nunca necesitan curado, y pueden durar muchos años.
- Dejar levar una vez más durante aproximadamente una hora.

Emplatado

- Precalentar el horno a 204 °C.
- Cubrir la masa con el queso en dados y repartirla bien por toda la superficie.
- Verter en hilos la crema de ajo.
- Hornear durante 18 minutos o hasta que la masa quede bien cocida y el queso esté crujiente en los lados.
- Poner la 'nduja sobre la pizza y dejar reposar durante 5 minutos.
- Retirar de la bandeja y adornar con unas gotas de alioli de zanahoria y pesto de hojas de zanahoria.
- Cortar en 4 trozos.



Para cocinas centrales de producción:

- Prehornear la pizza
- hasta que queden unos 10 minutos del tiempo total para que se pueda terminar de cocer en el restaurante o en casa.
- Mantener todos los componentes separados para crear un kit.
- Añadir goma xantana al pesto (aprox. 0,1 % en peso).
- Sustituir el ajo fermentado por ajo normal.



COMIDA CASERA MODERNIZADA

Audaz y gratificante

La comida casera tal como la conocemos está cambiando. Mientras que antes veíamos la comida casera como platos familiares y reconocibles, ahora estamos dando paso a nuevas recetas que reflejan la herencia del chef y el emplazamiento geográfico del restaurante.

A través de una rica narración culinaria y la genuina conexión emocional del chef con el plato, a los comensales se les presentan experiencias gastronómicas nuevas y frescas de aspecto y sabor especiales. Nos referimos a recetas ancestrales clásicas y rústicas para compartir y disfrutar que dan forma así a la nueva comida casera, tales como el innovador lumpiá relleno de panceta y calabacín chino ahumados del chef Kenneth Cacho.



NOSTALGIA EN LA COCINA: COMO TRAER PLATOS CLÁSICOS A LOS COMENSALES MODERNOS

Escrito por
Laura Kemp

La historia está llena de tesoros culinarios perdidos

Chefs, restauradores y creadores de recetas de todo el mundo están redescubriendo tradiciones locales y reinventando platos buscando en la historia ideas nuevas en una industria que exige cada vez más autenticidad. Si a eso le añadimos la demanda de abastecimiento de proximidad y sostenible, ello significa que ingredientes que se habían relegado a un pasado perdido hace mucho tiempo están de vuelta en nuestros platos.

Cómo reinventar los ingredientes

Estos elementos de las mesas del pasado están reapareciendo y reeditando su marca con una destreza impresionante. Ahora es posible conseguir hidromiel en festivales de música, la casquería se vende como si fuera un manjar y la miel nunca ha dejado de ser eterna. Los chefs están fermentando y encurtiendo toda clase y combinación de verduras, frutas y especias.

Las nuevas tendencias son maravillosas y combinarlas con relevancia histórica solo las hace aún mejores. Fue genial recibir la quinoa en escena, pero puede ser difícil importarla y cultivarla requiere mucha agua. Al buscar algo que satisfaga la demanda de quinoa de manera local y sostenible, podemos echar la vista atrás y averiguar qué comían nuestros tatarabuelos y sus amigos. ¡Bienvenidos de nuevo, granos ancestrales! El pan de espelta y centeno está más caro que nunca, el farro aparece en cada rincón de las tiendas, la cebada perlada suena exótica y hace lo que a la quinoa tan bien se le da (hacer que los garbanzos parezcan pasados de moda).

En nuestra búsqueda de originalidad, puede parecer irónico mirar al pasado, pero qué mejor manera de mostrar un nuevo ingrediente, un concepto estimulante o una técnica sofisticada que aplicarlo a un clásico. Hay algo tan sencillo y placentero en que a uno le sirvan un plato familiar de una forma novedosa y brillante, es simplemente lo mejor de ambos mundos.

Estos elementos de las mesas del pasado están *reapareciendo* y reeditando su marca con una *destreza* impresionante.

65 % de los restauradores cree que esta tendencia va a seguir creciendo en el futuro⁵





Una versión equilibrada de una pierna de cordero cocida a fuego lento recubierta con paté y duxelles, envuelta en una masa de hojaldre que luego se hornea. La versión tradicional de este plato suele tener más hidrato que verdura. Esta versión se ha modernizado con las virtudes de ingredientes como el freekeh y las espinacas.



FATTEH DE PIERNA DE CORDERO

Chef Javier Guerra (España)

[@chefsufs_es](#)

Para restaurantes informales independientes

Ingredientes (10 porciones)

Pierna de cordero

2000 g de pierna de cordero en 5 piezas de 400 g cada una

50 ml Aderezo Umami Knorr Professional

500 g de naranja en rodajas

20 g de sal

5 g de granos de pimienta negra

25 g de dientes de ajo

25 g de ramitas de romero

50 ml de aceite de oliva

75 g de Salsa Barbacoa Hellmann's

Duxelles de setas y freekeh

250 g de champiñones marrones, setas shiitake o gírgolas en dados

50 g de zanahoria picada

50 g de chalota picada

5 g de ajo picado

50 g de aceite de oliva

20 g de Knorr Caldo Sazonador Vegetal

1 g de pimienta negra

500 g de freekeh

500 ml de agua

Salsa de pimientos rojos asados

500 g de pimiento rojo

20 g de tomillo fresco

1 g de pimienta negra

5 g de dientes de ajo

50 g de aceite de oliva

5 g de Knorr Caldo Sazonador Vegetal

20 g de mantequilla

Cebolla caramelizada con nuez moscada

1000 g de cebolla blanca en juliana

50 g de aceite de oliva

1 g de nuez moscada

1 l de agua hirviendo para desglasar

5 g de Knorr Caldo Sazonador Vegetal

2 g de sal

Cómo disponer en la olla

500 g duxelles de freekeh

5 piezas de pierna de cordero

400 g de cebolla caramelizada con nuez moscada

20 g de perejil en chifonada

20 g de cilantro en chifonada

800 g de hojaldre en bloque

Emplatado de la guarnición

200 gr de salsa de pimientos

500 g de espinacas salteadas

Para más información sobre estos ingredientes, haz [clic aquí](#).



Elaboración

Pierna de cordero

- Frotar las piernas de cordero con con el Aderezo Umami, Salsa Barbacoa Hellmann's y sal.
- Preparar las bolsas de vacío y añadir todos los ingredientes junto con la pierna de cordero en la bolsa.
- Sellar al vacío y cocer durante 3 horas a 85 °C.

Duxelles de setas y freekeh

- Saltear el mirepoix (zanahorias, chalotas y ajo) en aceite de oliva hasta que estén tierno.
- Agrega las setas y seguir removiendo.
- Sazonar con Knorr Caldo Sazonador Vegetal y pimienta negra y después añadir el freekeh.
- Añadir agua caliente y tapar. Dejar cocer durante 20 minutos a fuego bajo.

Salsa de pimiento rojo asado

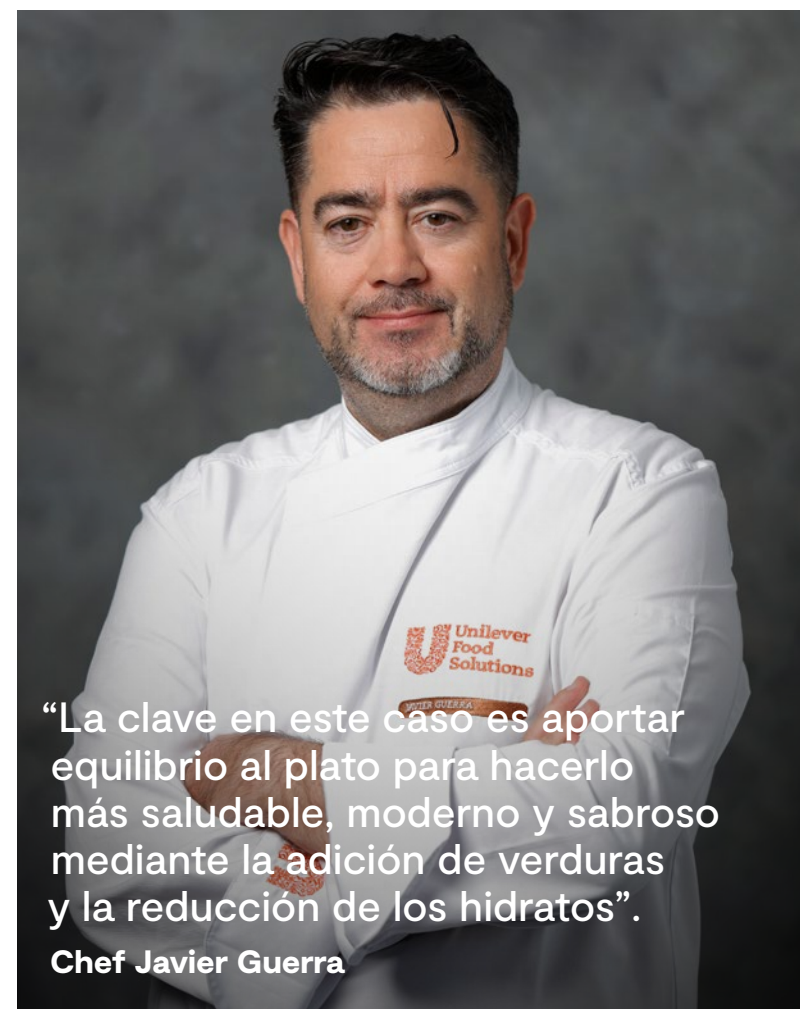
- Cortar el pimiento en rodajas y sazonar con **Knorr Caldo Sazonador Vegetal**, pimienta negra y aceite de oliva.
- En una bandeja colocar el pimiento marinado y añadir los dientes de ajo y el tomillo.
- Hornear durante 10 minutos a 190 °C.
- Colocar el pimiento asado en un cuenco, cubrirlo con film durante 10 minutos y luego quitarle la piel.
- Procesar el pimiento asado con el ajo asado y terminar con un cubo de mantequilla.

Cebolla caramelizada con nuez moscada

- En una sartén mediana, calentar el aceite de oliva y saltear las cebollas.
- Sazonar con **Knorr Caldo Sazonador Vegetal**, sal y nuez moscada.
- Desglasar con el agua hirviendo hasta que la cebolla se caramelice.

Cómo disponer en la olla

- En una fuente redonda, añadir 100 g de duxelles de setas y freekeh.
- Añadir la pierna de cordero cocida sobre la duxelles de setas y freekeh.
- Añadir 80 g de cebolla caramelizada con nuez moscada alrededor de la pierna de cordero.
- Añadir el perejil y el cilantro y después sellar la fuente con el hojaldre. Hornear durante 10 minutos a 230 °C.



“La clave en este caso es aportar equilibrio al plato para hacerlo más saludable, moderno y sabroso mediante la adición de verduras y la reducción de los hidratos”.

Chef Javier Guerra

Emplatado de la guarnición

- En un plato de guarnición de tamaño mediano, verter 40 g de la salsa de pimentón.
- Cubrir con 100 g de espinacas salteadas.

Para cocinas centrales de producción:

Esta receta se puede almacenar fría y emplatar después. La parte del horneado se puede efectuar a demanda.



LUMPIÁ DE VERDURAS FRESCAS

CON SALSA DE CACAHUETE Y RÁBANO ENCURTIDO

Chef Kenneth Cacho (Filipinas)

@chefkencacho

Para restaurantes informales de servicio completo

Ingredientes (10 porciones)

Una selección de ideas para el relleno:

Rábano encurtido

100 g de rábano cortado en cubos de 1 cm
10 g de sal kosher
3 g de jengibre en rodajas
30 g de vinagre o vinagre de coco
30 g de azúcar
2g hojas de laurel seco
10 g de granos de pimienta negra
2 g de guindilla roja tailandesa entera
5 g de mezcla de sopa de tamarindo
3 g de hoja de laurel

Una selección de aderezos:

Polvo de cacahuete

80 g de cacahuets tostados
40 g azúcar moreno

O

vermicelli crujientes y algas

aceite vegetal para freír
100 g de vermicelli fritos
20 g de nori crujiente molido
20 g de semillas de sésamo
2 g de Knorr Caldo Sazonador de Pollo

Servir con:

Salsa de cacahuete

200 g de agua
80 g de azúcar
50 g de sazónador líquido Knorr
50 g de salsa de ostras Knorr
2 g de anís estrellado
15 g de maicena
50 g de manteca de cacahuete

Emplatado

30 obleas de rollito de

primavera

100 g de hojas de mostaza, sin el tallo central y cortadas en tiras gruesas

ajo rallado

agua

Para más información sobre estos ingredientes, haz [clic aquí](#).

La canción popular filipina “Bahay Kubo” describe una granja rural que cultiva vegetales autóctonos filipinos. Se emplearon diferentes técnicas como el ahumado, la parrilla o el asado para aportar sabores complejos a las diferentes y versátiles formas de rellenar los lumpiá elaborados con las dieciocho verduras mencionadas en esta célebre canción. Las diferentes opciones de relleno están repletas de vegetales de vibrantes colores, sabores, texturas y nutrientes que incluyen proteína vegetal de tofu y cacahuete.





Para cocinas centrales de producción:

Puedes elegir entre los diferentes rellenos de esta receta según tus preferencias. Preparar el relleno y envolverlo con antelación para después congelar y guardar en grandes cantidades. Se pueden freír al momento en el restaurante.

Elaboración

Rábano encurtido

- Salar el rábano y dejar a temperatura ambiente durante una hora.
- Colar y lavar los rábanos salados.
- Elaborar una gastrique con el resto de los ingredientes y llevar a ebullición.
- Verter la gastrique directamente sobre el rábano y dejar encurtir durante 2 semanas.

Guisadong Gulay (verduras salteadas)

- Calentar una sartén y añadir el aceite. Saltear el ajo, la cebolla y los tomates.
- Añadir el resto de los ingredientes y seguir salteando.
- Tapar y bajar el fuego. Cocinar durante 15 minutos hasta que las verduras estén tiernas.

Guinataang Gulay (verduras en leche de coco)

- Calentar una sartén y añadir el aceite. Saltear el jengibre, el ajo y la cebolla.
- Añadir los frijoles alados, el garrofón y la calabaza.
- Cocinar durante 5 minutos y desglasar la sartén con salsa de pescado.
- Verter la leche de coco y añadir Knorr Caldo Sazonador de Pollo.
- Llevar a ebullición y tapar la sartén.
- Cocinar durante 10 minutos o hasta que la calabaza quede tierna

Tortang Talong (tortilla de berenjenas)

- Mezclar bien todos los ingredientes en un cuenco.
- En una sartén engrasada cocinar la tortilla, esparciendo uniformemente la mezcla hasta que cuaje.
- Cortar en 10 cuñas.



“Me inspiré en la canción popular tradicional Bahay Kubo, que destaca aquellas verduras que son asequibles, abundantes, disponibles localmente y deliciosas”.

Chef Kenneth Cacho

Calabacín chino ahumado

- Marinar el calabacín chino con todos los ingredientes a lo largo de la noche.
- Colocar en un ahumador y ahumar en caliente a 120 °C durante una hora.
- Dejar enfriar y cortar en tiras.
- Se puede freír en sartén o utilizar tal cual.

Guiso de tofu y garrofón

- Coloque las judías, el agua y la cal en una sartén no reactiva.
- Llevar a ebullición, removiendo, durante 5 minutos.
- Retirar del fuego y dejar tapado durante la noche.
- Al día siguiente, enjuagar y frotar las judías para eliminar la mayor cantidad posible de piel.
- Triturar o picar en un procesador de alimentos hasta obtener una textura harinosa.
- En una olla, calentar el aceite y saltear el ajo y la cebolla.
- Saltear las judías durante 15 minutos y añadir el resto de los ingredientes.
- Cocer el guiso durante 15 minutos más.

Salsa de cacahuete

- Batir todos los ingredientes en una sartén.
- Llevar a ebullición, removiendo continuamente para evitar grumos.
- Cocer a fuego lento durante 5 minutos y colar.

Emplatado (lumpiá/rollito de primavera)

- Montar un rollito de primavera, organizando cada componente en capas, excepto la salsa y el rábano.
- Enrollar bien y luego pintar los bordes con agua con ajo para sellar.
- En una sartén, freír los lumpia en poco aceite y cocinar hasta que estén dorados por todos lados.
- Servir con la salsa y el rábano encurtido.



Una forma moderna y creativa pero sencilla de cocinar cerdo a la barbacoa con un profundo sabor de Sichuán en combinación con raíz de loto encurtida refrescantemente crujiente.



CERDO A LA BARBACOA QUEMADO A SOPLETE

CON RODAJAS DE RAÍZ DE LOTO AL ESTILO SICHUÁN Y CIRUELA EN CONSERVA

Chef Chris Zhong (República Popular China)
 🎵 @队长美食课堂

Para restaurantes informales de servicio completo

Ingredientes (10 porciones)

Cuello de cerdo	10 g de chalotas troceadas	50 g de agua
400 g de carne de cuello de cerdo con el exceso de grasa retirado	5 g de sal	110 g de azúcar
1 g de jengibre en rodajas	Raíz de loto encurtida en salsa agridulce y picante (para 40 piezas)	
10 g de cebolletas	200 g de raíz de loto en rodajas	
5 ml de aguardiente	10 g de salsa Sriracha	
30 g de salsa de queso de tofu rojo	20 g ciruelas pasas	
10 g de Knorr Caldo Sazonador de Pollo	2 g de sal	
50 g de manteca de cacahuete	200 g de vinagre blanco	

Para más información sobre estos ingredientes, haz clic [aquí](#).



Elaboración

Cuello de cerdo

- Cortar la carne de cerdo en trozos de 2 cm de grosor.
- Mezclar bien todos los ingredientes y dejar marinar en el frigorífico durante 12 horas.
- Cocer la carne de cerdo al vapor durante dos horas y media hasta que quede muy tierno.
- Dejar enfriar el cerdo. Colocar en un gastronorm con un peso encima para compactar y dar forma al cerdo.
- Cortar en cubos de 4 x 2 cm.

Raíz de loto encurtida en salsa picante y agridulce (para 40 piezas)

- Combinar todos los condimentos y dejar reposar durante 6 horas en un frasco de encurtidos limpio.
- Cortar la raíz de loto en trozos de 1,5 mm y añadir la marinada picante y agridulce. Dejar reposar durante 2 horas.



Emplatado

- Freír los cubos de cerdo en poco aceite por ambos lados hasta que queden dorados.
- Espolvorear azúcar moreno sobre los cubos de cerdo y quemarlos hasta que el azúcar quede caramelizado.
- Cubrir los cubos de cerdo con raíz de loto encurtida y decorar con unas pocas flores ecológicas.

Para cocinas centrales de producción:

La carne de cerdo se puede precocinar, enfriar y cortar en porciones. La salsa también se puede preparar con antelación y enfriar.



“Se aplicaron métodos de cocina clásicos pero creativos para mejorar el sabor y la textura de este plato. Es visualmente apetecible para atraer a los comensales, pero lo más importante es que es económico y fácil de preparar”.

Chef Chris Zhong



TERNERA, ROULADE DE LOMBARDA Y PATATA

Chef René-Noel Schiemer (Alemania)

@chef_renoel_chefmanship

Para restaurantes informales independientes

Ingredientes (10 porciones)

Estofado de ternera

1,5 kg de tapilla de ternera
500 g de mirepoix
220 g de jugo de carne claro
2 l de agua

500 ml de vino tinto
Jugo de carne claro al gusto

Roux Oscuro Knorr al gusto

Aderezo crujiente

250 g de cebolla en brunoise
250 g de pepinillos en brunoise
150 g de mostaza gruesa de Pommery

Roulade de lombarda y manzana

1 kg de col lombarda
40 g de Knorr Caldo Sazonador Vegetal
500 g de manzanas Granny Smith
50 ml de vino blanco
100 ml de zumo de manzana
100 ml de agua
zumo denso de agave al gusto
Aceite de oliva al gusto

Rosquilla de patata

120 g de Knorr Puré de Patata
80 g de harina
560 ml de leche
15 g de levadura
2 huevos
nuez moscada y sal, al gusto

Para más información sobre estos ingredientes, haz [clic aquí](#).



Una versión moderna de un clásico alemán con roulade de manzana y col lombarda y una rosquilla de patata para equilibrar la untuosidad de la carne agregando *sabores y texturas más variados* al plato.



Elaboración

Estofado de ternera

- Corta la tapilla en trozos de aproximadamente 150 g y después marcar por todos lados.
- Cocer el mirepoix en una olla.
- Desglasar con vino y agregar agua y salsa delicatessen.
- Colocar la carne en un gastronorm y cubrir con caldo.
- Guisar la carne en el horno hasta que quede tierna.
- Sazonar al gusto con el jugo de carne claro.

Aderezo crujiente

- Freír la cebolla en una sartén hasta que esté dorada.
- Añadir los pepinillos y remover.
- Combinar todo en un cuenco y mezclar con la mostaza.
- Extender sobre un tapete de silicona y secar a 80 °C durante cerca de 3 horas.

Roulade de lombarda y manzana

- Retirar las hojas exteriores de la col lombarda y reservar.
- Retirar la parte inferior del tallo grueso.
- Colocar las hojas entre el film y un paño de cocina.

- Escaldar las hojas y después enjuagar con agua fría.
- Cortar la manzana con un pelador en rodajas tiras largas y delgadas.
- Colocar la manzana sobre las hojas de col lombarda y formar una roulade.
- Cortar la roulade en longitudes de aproximadamente 2 cm.
- Combinar el vino blanco, el zumo de manzana y el agua con el caldo vegetal.
- Poner aceite de oliva en una sartén, freír brevemente las roulades y añadir el caldo.
- Si es necesario, condimentar con sirope de agave.

Rosquilla de patata

- Colocar todos los ingredientes en un procesador.
- Triturar durante 30 segundos.
- Sazonar con sal y nuez moscada.
- Echar todo en un sifón y agitar bien.
- Hornear en un molde para rosquillas de hierro o silicona.

Emplatado

- Emplatar la ternera estofada y la roulade de col lombarda y manzana.
- Añadir la rosquilla de patata y el aderezo crujiente.



“Es un auténtico clásico alemán al que se le ha dado un aspecto completamente diferente mediante técnicas modernas. Es una nueva experiencia de sabor y textura para los comensales”.

Chef René-Noel Schiemer



Una concepción moderna y minimalista de cocinar y presentar la paella utilizando diferentes técnicas y con la combinación adecuada de los *mejores ingredientes*: caldo, pasta, concentración de sabores y tiempos de cocción precisos para obtener el sabor y la textura del arroz ideales.



ARROZ GOURMET CON ALIOLI DE AZAFRÁN

Chef Peio Cruz (España)

📍 @chefpeiocruz

Para restaurantes informales
independientes y de cadena

Ingredientes (10 porciones)

Base de arroz

450 g de cebolla
500 g de calamar fresco
de 25 cm de ancho en
dados
1 hoja de laurel
400 g de vino blanco
200 g de aceite de oliva
600 g de arroz
bomba
1 manojo de romero
fresco

Salmorreta (pasta concentrada para potenciar el sabor)

3 ñoras
15 g de ajo en rodajas
200 g de tomates
maduros
200 g de aceite de oliva
30 g de Aderezo Líquido
Umami Knorr
10 g de sal

Caldo de marisco

10 cabezas
de gamba frescas
1,5 l de agua
60 g Knorr Caldo
Sazonador para Paella
20 g de aceite

Emplatado

30-40 gambas
descongeladas

Salsa de aderezo

0,03 g de azafrán
10 g de ajo
80 g de mayonesa
Hellmann's

Para más
información sobre
estos ingredientes,
haz [clic aquí](#).



Elaboración

Base de arroz

- En una sartén sofreír la cebolla finamente picada en aceite de oliva. Añadir los calamares. Tapar y añadir sal.
- Después de 10 minutos, añadir la hoja de laurel y el vino. Cocinar a fuego lento hasta que quede dorado y tierno. Tapar la sartén.
- Chamuscar ligeramente el romero y añadir después a la mezcla para aportar un sabor ahumado. Deja el romero en la sartén unos minutos.
- Añadir 250 g de salmorreta y cocinar durante 5 minutos más.
- Añadir el arroz y 1 litro de caldo de marisco. Reservar un poco de caldo por si fuera necesario al final.
- Seguir cocinando durante 12 minutos hasta que los granos de arroz estén casi hechos.
- En la bandeja metálica cuadrada, esparcir la mezcla uniformemente (unos 300 g) cubriendo toda la superficie a la misma altura. Dejar reposar durante dos minutos. Añadir un poco de caldo si es necesario para obtener el punto perfecto del grano.
- Cocer nuevamente durante los últimos 5 minutos a 200 °C en un horno de calor seco, añadiendo más caldo si es necesario hasta que los granos estén cocidos.
- Retirar la bandeja del horno y dejar reposar durante dos minutos.
- Terminar el plato con dos gambas cocidas y unas gotas de alioli de azafrán y hebras de azafrán. Emplatar simétricamente.



Salmorreta

- Abrir los pimientos y quitarles las semillas. Mantener los pimientos en agua tibia durante al menos dos horas.
- En una sartén, sofreír el ajo laminado. Añadir los pimientos hidratados y colarlos. Cocer durante dos minutos.
- Añadir los tomates picados y cocer lentamente durante unos 60 minutos, hasta que la mayor parte del agua se haya evaporado. Mezclar los ingredientes y pasar por un colador fino.
- Añadir **Aderezo Líquido Umami Knorr** y algo de sal al gusto. Debe adquirir una textura pastosa similar a la de un puré.
- Utilizar esta pasta para realzar el sabor y el color del plato.

Caldo de marisco

- Quitar las cabezas a las gambas y freírlas en una sartén. Aplastarlas para extraerlos todos los sabores.
- Añadir el agua y el Knorr Caldo Sazonador para Paella. Remover y hervir durante al menos diez minutos.
- Utilizar este caldo para hidratar el arroz si fuera necesario.

Emplatado

- Alioli de azafrán: En un mortero, mezclar el ajo, el azafrán tostado, una pizca de sal y unas gotas de aceite de oliva. Machacar la mezcla hasta que se convierta en una pasta uniforme. Seguir añadiendo mayonesa gradualmente hasta que esta emulsione la mezcla. Pasar la mezcla a un biberón de cocina.
- Coronar el arroz con gambas cocidas.
- Terminar con unas gotas de salsa.



POLLO A LA PLANCHA CON YACA EN SALSA DE SERUIT

Y UDON MANDAY

Chef Gungun Chandra Handayana (Indonesia)

@chefgungun_handayana

Para restaurantes informales

Ingredientes (10 porciones)

Pollo a la parrilla

1000 g de pechuga de pollo sin hueso ni piel

400 g de yaca

35 g de citronela

4 g de hoja de salam o laurel

300 g de salsa de soja

20g de salsa de ostras

Pasta de mezcla de especias

25 g de ajo

60 g de chalota

20 g de galanga

20 g de jengibre

6 g de cilantro en polvo

120 g de aceite de cocina

Espinacas crujientes

400 g de espinacas

25 g de ajo troceado

40 g de chalota troceada

20 g de cebolleta troceada

10 g de Knorr Caldo Sazonador de Pollo

80 g de aceite de cocina

Udon Manday salteado

40 g de aceite de cocina

15 g de ajo troceado

20 g de chalota troceada

10 g de guindilla roja, sin semillas y laminada

10 g de guindilla verde, sin semillas y laminada

6 g de pasta de gambas tostada

160 g de Manday desmenuzado

60 g de salsa de soja

6 g de Knorr Caldo Sazonador de Pollo

500 g de fideos udon

200 g de yaca verde en dados

Salsa seruit

20 g de chalota troceada

200 g de guindilla roja laminada

140 g de tomates cherry

10 g de azúcar

6 g de pasta de gambas tostada

10 g de calamondina

6 g de Knorr Caldo Sazonador de Pollo

6 g de agar-agar

500 g de aceite de cocina

Para más información sobre estos ingredientes, haz [clic aquí](#).

Un plato con componentes modernizados inspirados en las diferentes regiones de Indonesia, desde Java Central, pasando por Bandar Lampung, hasta la isla de Borneo. El pollo a la parrilla se combina con espinacas crujientes, udon Manday y yaca verde fermentada en una salsa seruit elaborada con una combinación de tomates, chile, pasta de gambas y calamondina.





“Me apasiona experimentar y crear componentes con nuestros ingredientes locales. Como chefs, ¡debemos ser más audaces a la hora de probar nuevas combinaciones!”

Chef Gungun Chandra Handayana

El *pollo* es el plato más vendido según una encuesta realizada a 1400 operadores independientes de restaurantes, hoteles y atención a personas mayores de 19 países en 2023.

Elaboración

Pollo a la parrilla

- Saltear las especias molidas y añadir yaca, citronela, salam, salsa de soja y salsa de ostras.
- Añadir el pollo, cocer durante 45 minutos y apagar el fuego. Dejar enfriar y en remojo durante 1-2 horas.
- Dorar el pollo a la parrilla pintándolo mientras tanto con el resto de la salsa del guiso.

Espinacas crujientes

- Calentar el aceite a 190 °C en una freidora. Freír las espinacas hasta que estén crujientes.
- En una sartén, cocinar el ajo, las chalotas, la cayena y la guindilla roja. Añadir el Knorr Caldo Sazonador de Pollo y las espinacas crujientes.

Salteado del manday udon

- Freír el manday desmenuzado hasta que esté crujiente. Reservar.
- Cocinar el ajo, las chalotas, las guindillas rojas y verdes, la pasta de gambas, el manday, el salsa de soja, el Knorr Caldo Sazonador de Pollo y el udon.

Caviar de sambal seruit

- Triturar la mezcla de guindillas en un procesador hasta que quede uniforme. Cocer hasta que hierva.
- Verter pequeñas gotas de la salsa de guindilla en el aceite frío. Dejar reposar y colar.

Emplatado

- Emplatar el pollo, el udon y las espinacas crujientes.
- Adornar con el caviar de sambal seruit.



PROTEÍNA PURAMENTE VEGETAL

estrellas de la proteína vegetal

El flexitarianismo está en auge y cada vez más personas están de acuerdo en que los animales son amigos, ¡no comida! Los flexitarianos aspiran a reducir lentamente la cantidad de productos animales en sus platos y necesitan menús que contengan cantidades mínimas de carne y pescado.

Para los veganos/vegetales con más trayectoria, el deseo de platos con los que darse a la gula es cosa del pasado, y ahora buscan **nuevas experiencias culinarias** que giren en torno a proteínas de origen vegetal, tales como las legumbres y las verduras. Quieren platos **sabrosos** y **saludables** sin darse a los excesos. Se trata de ampliar los horizontes para dar protagonismo a lo puramente vegetal de la manera más interesante.



FLEXITARIANISMO: CÓMO PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDEN MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA

Escrito por
Laura Kemp

Los flexitarianos no se privan de nada

Antiguamente se solía servir a los comensales vegetarianos champiñones rellenos como entrante y penne all'arrabbiata como plato principal. Podían tratar de componer un plato a partir de guarniciones, pero no estaba muy bien visto. Debían aceptar su suerte y esperar con ansias al postre para poder comer como los demás. Los veganos, sencillamente, no estaban invitados a la mesa.

¡Eso es cosa del pasado! Y todo es gracias a los menús de base vegetal y a las opciones veganas y vegetarianas. El ascenso del flexitarianismo ha dado un vuelco a estas tristes mesas, ¡y con razón!

El flexitarianismo se define como "una dieta principalmente vegetariana que incluye ocasionalmente carne o pescado". El método flexitariano significa que nada está estrictamente prohibido, por lo que los comensales son libres de elegir en función de sus propias necesidades y preferencias, ya sean físicas, financieras o medioambientales.

Los principios flexitarianos quedan en gran medida englobados dentro del concepto de "gastronomía consciente", que recoge todos esos aspectos por los que los comensales modernos sienten predilección: propuestas estacionales, ecológicas, locales, de bajo desperdicio y con escasa huella de carbono que resulten más baratas tanto de elaborar como de consumir.

Investigadores de la Universidad de Westminster han descubierto que "los consumidores de carne tienen muchas más probabilidades de elegir platos vegetarianos cuando estos constituyen el grueso de los alimentos en oferta. Un menú debía ser vegetariano en al menos un 75 % para que se produjera este punto de inflexión en la elección".⁸

Las opciones vegetarianas y veganas tienen un margen de ganancia mucho mayor que los platos a base de carne. No es de extrañar que ahora chefs de todo el mundo ensalcen las virtudes de las verduras y compartan formas exponencialmente más fabulosas de crear platos que giren en torno a ellas.

35 % de los hogares franceses están reduciendo su consumo de carne⁷

"El método *flexitariano* significa que nada está estrictamente prohibido".





CUATRO INGREDIENTES PARA PLATOS SALUDABLES Y CONSCIENTES

Con **Sana Minhas,**
nutricionista

Escrito por
Ryan Cahill

La creciente tendencia hacia la adopción de fuentes vegetales no solo reduce nuestra dependencia de la ganadería, sino que también aporta numerosas ventajas para la salud. A continuación, Sana Minhas presenta cinco ingredientes nutritivos de origen vegetal para contribuir al bienestar de las personas y del planeta.

1 Legumbres

Estos versátiles miembros de la familia de las leguminosas cuentan con un sorprendente superpoder: pueden convertir el nitrógeno del aire y "fijarlo" en una forma que las plantas puedan utilizar fácilmente. Las legumbres son, además, una rica fuente de fibra, proteínas y vitaminas B.

2 Granos integrales

Los granos y cereales integrales han sido durante mucho tiempo una fuente fundamental de alimento para los seres humanos. Diversificar las fuentes de carbohidratos más allá del arroz blanco, el maíz y el trigo básicos es esencial no solo para hacer que nuestros menús sean más interesantes y únicos, sino porque además proporcionan mayor valor nutricional y mejoran la salud del suelo. Me estoy refiriendo, por ejemplo, al mijo, el alforfón, el arroz salvaje y la quinoa: estos cereales integrales elevarán tus platos al siguiente nivel y ayudarán a tus comensales a alimentarse de forma más saludable.

3 Verduras de hoja verde

Las verduras de hoja verde son las más versátiles y nutritivas de todos los tipos de verduras. Contienen fibra alimentaria y, por lo tanto, son buenas para el intestino y están repletas de multitud de vitaminas y minerales, son bajas en calorías y brindan muchas virtudes para la salud.

4 Frutos secos y semillas

Además de su gran contenido de proteínas, grasas saludables y vitamina E, el apetecible sabor y la crujiente textura de estos pequeños portentos los convierten en el complemento ideal para casi todos los platos.

Los humanos hemos descubierto más de 20.000 plantas comestibles, pero tan solo consumimos entre 150 y 200 de forma regular, lo que supone menos del 1 %.



"Los chefs tienen un papel importante que desempeñar a la hora de ofrecer soluciones a las inquietudes medioambientales y éticas que plantean los sistemas alimentarios tradicionales".



LA FELICIDAD DE COMPARTIR

Dinamismo e interacción

La comida puede ser no solamente deliciosa, ¡sino también divertida! Después de la pandemia, estamos viviendo una época de mayor conectividad. Esto significa que las experiencias gastronómicas singulares, lúdicas y **multisensoriales** son más populares que nunca, especialmente cuando resultan tan emocionantes como la panna cotta aromatizada con agua de rosas del chef Maurits van Vroenhoven.

Mediante atractivas tablas que combinan **gastronomías diversas**, los comensales tienen la oportunidad de disfrutar de la comida en compañía, entablar conversaciones espontáneas y socializar. ¡Tapeo para todos!





La IA Y EL FUTURO DE LOS RESTAURANTES

Con **chef Eric Chua** [@chef_eric_chua](#) Escrito por **Ryan Cahill**

Eric Chua nos habla sobre cómo la IA podría ser el futuro de los restaurantes

Los restaurantes pueden crear experiencias gastronómicas integrales y memorables que satisfagan las preferencias de los clientes y optimizar al mismo tiempo la eficiencia de sus cocinas gracias a la inteligencia artificial. Es importante que escojas cuidadosamente soluciones adaptadas al concepto y presupuesto de tu restaurante para garantizar una combinación perfecta de tecnología y arte culinario.



- 1 Mayor personalización**
La IA puede analizar los datos y las preferencias de los clientes para aportar recomendaciones gastronómicas personalizadas y conseguir así que cada huésped se sienta especial y valorado.
- 2 Experiencias gastronómicas inmersivas mediante RA/RV**
Crea experiencias gastronómicas de realidad aumentada o virtual donde los huéspedes puedan explorar los orígenes y las composiciones de los ingredientes, cenar en un ambiente único o incluso interactuar con los elementos digitales de su entorno.
- 3 Análisis de las opiniones de los clientes**
Utiliza la IA para analizar las opiniones y reseñas de los clientes e identificar así tendencias y áreas de mejora para perfeccionar continuamente la experiencia gastronómica.
- 4 Gestión del inventario**
Implanta sistemas de gestión del inventario basados en IA que efectúen un seguimiento de los niveles de ingredientes, predigan las necesidades de reabastecimiento y minimicen el desperdicio de alimentos.
- 5 Desarrollo de recetas mediante IA**
Utiliza la IA para generar ideas de presentación y combinaciones de ingredientes innovadoras que den a los chefs la oportunidad de experimentar con nuevos conceptos culinarios.

“¡Deja que la IA se encargue de la precisión y de los datos mientras tú te concentras en la *creatividad* y la *pasión* por la cocina!”

Para artículos relacionados, haz [clic aquí](#).



Un postre exquisito y muy versátil que se puede preparar con antelación utilizando diferentes moldes y servir con diferentes salsas y aderezos.



PANNA COTTA AROMATIZADA CON AGUA DE ROSAS

Y MEMBRILLO COCIDO EN AZAFRÁN Y CARAMELO, PIŞMANIYE, PISTACHOS Y TEJAS DE MARIPOSA

Chef Pablo García (España)

@chefsufs_es

Para restaurantes informales independientes

Ingredientes (10 porciones)

Panna Cotta

medio litro de leche

medio litro de nata

130 g de Carte D'Or Panna Cotta deshidratada

agua de rosas al gusto

Membrillo

3 membrillos frescos

1 limón

200 g de sirope de caramelo Carte D'Or

600 ml de agua

una pizca de hebras de azafrán

Tejas de mariposa

75 g de azúcar glas

50 g de harina

70 g de clara de huevo

50 g de mantequilla derretida

Emplatado

Pişmaniye (un tipo de algodón de azúcar turco) al gusto

pistachos al gusto

pétalos de rosa secos al gusto

Para más información sobre estos ingredientes, haz clic aquí.



“Se trata de un postre sencillo y fácil de preparar a la par que versátil y delicioso. Puedes utilizar diferentes aderezos y moldes que tengas ya a tu disposición. Lo mejor de todo es que es perfecto para compartir”.

Chef Pablo García

Elaboración

Panna Cotta

- Preparar la panna cotta según las instrucciones del envase
- Añadir agua de rosas al gusto.
- Verter la mezcla de panna cotta en 10-12 moldes.
- Colocar los moldes en el frigorífico durante al menos 3 horas.

Membrillo

- Pelar los membrillos, cortarlos en ocho trozos y descorazarlos.
- Colocarlos en una sartén con el agua, el zumo de limón y el sirope de caramelo. Llevar a ebullición y añadir unas hebras de azafrán.
- Dejar que el membrillo se cueza a fuego lento durante 30-40 minutos o hasta que esté tierno.
- El azafrán aportará color a los membrillos y al almíbar.
- Dejar enfriar los membrillos cocidos.

Tejas de mariposa

- Combinar el azúcar glas y la harina en un cuenco.
- Incorporar la clara de huevo con un batidor.
- Añadir la mantequilla derretida y mezclar bien.
- Colocar la masa de galletas en el frigorífico durante al menos 1 hora.
- Utilizar un molde de silicona para tejas de mariposa. Extender la masa con una espátula acodada.
- Hornear las tejas a 160°C durante 8-10 minutos. Darles forma mientras aún estén calientes.

Emplatado

- Desmoldar la panna cotta con un baño de agua tibia y colocar dos en cada plato.
- Añadir un poco de membrillo cocido en el plato y rociar con algo de almíbar.
- Adornar el postre con pistachos, pétalos de rosa y pişmaniye.
- Coronar con las tejas de mariposa.





VERDURAS IRRESISTIBLES



democracia vegetal

Con un mercado tan saturado dentro de los servicios alimentarios, su plato del día no solo tiene que ser apetitoso, sino también parecerlo. Los comensales exigen comida que, además de estar repleta de nutrición y sustento, resulte **estéticamente atractiva**, y las verduras pueden ser la respuesta a esta demanda.

Las verduras permiten hacer de la cocina un arte, dando a los chefs la oportunidad de crear platos **vibrantes y visualmente atractivos** que entusiasman e inspiran a los comensales. Puede transformar un plato deslucido y anodino en uno vivo y radiante, como la tortilla tostada con calabaza caramelizada, miel picante y queso feta batido de la chef Dana Cohen. Las verduras, durante demasiado tiempo, no han recibido la atención que merecen, y ahora es el momento de darles protagonismo.



DE LO HUMILDE A LO SUBLIME: ¿PUEDEN LAS SENCILLAS VERDURAS HACERSE CON EL PROTAGONISMO?

Escrito por
Laura Kemp

Existe sobre la mesa un debate en torno a si las económicas verduras, tan infravaloradas, podrían alguna vez ocupar un lugar central en el plato. Echemos un vistazo a dos tesoros vegetales que no gozan del suficiente protagonismo y que además son buenos para la salud.

"Una porción de 100 g de calabaza aporta vitaminas A, C y E. Es la reina del otoño, rica en fibra y baja en calorías".

Viva la calabaza

¿Existe una imagen más otoñal que la de la robusta y versátil calabaza, que espera pacientemente el momento adecuado para aportar un color dorado a los platos y calidez al corazón? Fantástica rellena de queso, incorporada a un risotto o batida para crear una sopa de temporada, la económica calabaza satisface todos los requisitos: es bonita, versátil y está repleta de vitaminas y minerales. Una porción de 100 g de calabaza aporta vitaminas A, C y E. Es la reina del otoño, rica en fibra y baja en calorías.

De cero a héroe

Gracias a un movimiento de creativos chefs y al aumento de la demanda de guarniciones originales, el repollo está experimentando un resurgimiento de su popularidad. Media taza de repollo cocido contiene además fibra, folato, magnesio, potasio y vitaminas A, C y K. Al fermentarse, proporciona probióticos naturales beneficiosos para la salud intestinal.

Estas dos increíbles verduras se conservan durante mucho tiempo, son baratas y proporcionan multitud de virtudes al organismo. ¡Añádelas a tu menú!

Para artículos relacionados, haz [clic aquí](#).





CALABAZA CAMELIZADA CON MIEL CALIENTE

TORTILLA TOSTADA CON CALABAZA Y FETA BATIDO

Chef Dana Cohen (Norteamérica)

@chefdana_eats

Para restaurantes informales de servicio completo

Ingredientes (10 porciones)

Calabaza caramelizada
 1,3 kg de calabaza en dados de 2,5 cm
 48 g de aceite de oliva virgen extra
 2 g de tomillo picado
5 g de Knorr Caldo Sazonador Vegetal
 15 ml de miel picante
 8 g de ajo en polvo
 1 g de canela
 1 g de pimentón ahumado
5 g de Knorr Caldo Sazonador Vegetal
 sal y pimienta al gusto

Salvia frita y col rizada
 20 hojas de salvia
 1 manojo de cavolo nero, sin tallo y ligeramente picada
 120 g de pipas de calabaza tostadas y picadas
 salsa macha al gusto
 aceite de freír al gusto

Queso feta batido
1 taza de Hellmann's Original
 225 g de queso feta ralladura de 1 limón
 pimienta negra machacada al gusto

Pitas
 10 pitas de grano ancestral, tostadas hasta que estén crujientes
 175 g de manzanas verdes en brunoise

Para más información sobre estos ingredientes, haz [clic aquí](#).



¿Qué está de moda ahora? ¡La miel picante! Esta receta muestra cómo mantener la popularidad y atractivo de las verduras, tanto en sabor como apariencia: se trata de caramelizar y freír ingredientes de temporada, económicos pero interesantes, aportando un factor sorpresa por el que puedes cobrar un plus. Aporta una buena ración de verduras que aportan sabor y nutrientes esenciales, además de proteínas para hacer completo el plato.



Tortilla tostada de calabaza (continuación)

Elaboración

Calabaza caramelizada

- Combinar la calabaza con la miel picante y agregar aceite, tomillo, **Knorr Caldo Sazonador Vegetal**, ajo, canela y pimentón ahumado.
- Extender en una bandeja de horno forrada con papel vegetal y hornear a 230 °C hasta que se dore y caramelice (aproximadamente 25 minutos), removiendo ocasionalmente.

Salvia frita y col rizada

- Freír las hojas de salvia y col rizada. Retirar del aceite y sazonar con sal.
- En un cuenco mediano, mezclar la salvia, la col rizada y las pipas de calabaza tostadas y después desmenuzar hasta que parezcan migas. Añadir suficiente salsa macha para cubrir la mezcla.

Queso feta batido

- Mezclar en un procesador todos los ingredientes hasta obtener una textura batida y uniforme. Conservar en el frigorífico hasta que se vuelva a necesitar.

Cómo emplatar las tortillas tostadas

- Para emplatar las tortillas tostadas, untar con feta batido la pita tostada. Coronar con calabaza cada tostada.
- Espolvorear con las migas de salvia. Adornar con la manzana en brunoise.



“Los comensales serán más favorables a probar algo nuevo si guarda relación con platos que les resulten familiares, como un taco mejorado con ingredientes sencillos y repletos de sabor”.

Chef Dana Cohen

Consejos y sustituciones

- Este perfil gustativo es perfecto para la temporada de otoño o Navidad, pero las verduras se pueden adaptar fácilmente a otras estaciones con, por ejemplo, tomates en verano o alcachofas en primavera.

Para cocinas centrales de producción:

El envasado puede ser similar al de una ensalada, con la pita y queso feta batido a un lado.





Una forma creativa de sustituir la carne por verduras accesibles y asequibles, recreando el perfil gustativo de un clásico kebab turco a la parrilla combinando salsas estables y de potente umami con especias para kebab.

REPOLLO GLASEADO CON MELAZA AL ESTILO TURCO

Chef Pinar Balpınar (Turquía)
 @ufs_chef_pinarbal

Para cadenas de restaurantes informales

Ingredientes (10 porciones)

Repollo glaseado con melaza

100 g de salsa para fideos y wok

50 g de Hellmann's Salsa barbacoa

75 g de melaza de uva

25 g de melaza de granada

10 g de aceite vegetal

80 g de cebolla

Mezcla de especias

10g de Knorr Caldo Sazonador Vegetal

20 g de chile de Urfa (copos de chile ahumado)

7 g de zumaque

7 g de comino

2 g de orégano seco

Repollo

100 g de mantequilla

1700 g de repollo

Bulgur picante con repollo encurtido

20 g de aceite vegetal

60 g de pimiento verde en brunoise

400 g de salsa arrabiata

15 g de Knorr Caldo Sazonador Vegetal

900 g de agua

250 g de bulgur

150 g de col encurtida

60 g de mantequilla

50 g de tallos de berro en rodajas

Mayonesa de nueces

100 g de nueces

300 g de Hellmann's Original

5 g de pasta de ajo

100 g de agua

Crema al estilo baba ganush

350 g de pimientos rojos

185 g de berenjena

10 g de pasta de tomate

5 g de pasta de ajo

25 g de aceite de oliva

2 g de sal

10 g vinagre de vino blanco

60 g de yogur griego natural

Tiras de cebolla frita

200 g de cebolla

100 g de almidón de trigo

5 g de Knorr Caldo Sazonador Vegetal

Para más información sobre estos ingredientes, haz [clic aquí](#).



Repollo con melaza al estilo turco (cont.)

Elaboración

Repollo glaseado con melaza

Para el glaseado de melaza: En un procesador, mezclar la salsa para fideos y wok, la salsa barbacoa de Hellmann's, la melaza de uva, la melaza de granada, el aceite vegetal y la cebolla hasta obtener una salsa uniforme.

Para la mezcla de especias

- Mezclar el Knorr Caldo Sazonador Vegetal con el resto de especias.
- Cortar el repollo en cuñas, incluyendo el tallo para conservarlo intacto y evitar desperdicios. Atravesar las hojas con una brocheta de madera para que no se separen.
- Untar el repollo con la salsa de melaza.
- Marcar el repollo con mantequilla en una sartén. Mientras tanto, presionarlo con un martillo para carne pesado.
- Una vez que todos los lados queden marcados, recubrir el repollo con la mezcla de especias y untar con más glaseado de melaza. Hornear el repollo a 250 °C durante 4 minutos.
- Sacar el repollo del horno. Untar con más glaseado de melaza.
- Retirar las brochetas antes de servir.

Consejos y sustituciones

- El chile de Urfa es uno de los productos alimenticios de denominación protegida en Turquía, por lo que está registrado y protegido por la legislación. Si no está disponible, se pueden utilizar copos de chile picante ahumado o pimentón ahumado.

Mayonesa de nueces

- Tostar las nueces a 180 °C durante 8 minutos
- Triturar las nueces tostadas hasta obtener una pasta de nueces uniforme.
- En un procesador, combinar la pasta de nueces con agua, mayonesa Hellmann's y Knorr Primerba de Ajo hasta que la mezcla quede uniforme.
- Colar la mezcla.

Crema al estilo baba ganush

- Asar los pimientos y las berenjenas al horno o a la parrilla. Colocar los pimientos rojos y las berenjenas en una bandeja de horno y asar durante unos 30 minutos o hasta que los pimientos queden algo chamuscados.
- Retirar del horno y colocar en un cuenco. Tapar para que se cuezan en su propio vapor durante unos 15-20 minutos. Pelar y quitar las semillas a los pimientos. Pelar las berenjenas.
- Colocar los pimientos y las berenjenas en un procesador de alimentos, añadir la pasta de tomate, el Knorr Primerba de Ajo, el aceite



“Las salsas y condimentos aportan los sabores de matiz umami, cárnico y ahumado que uno espera de las tradicionales brochetas de carne turcas. A diferencia de un kebab tradicional, la receta puede prepararse sin ningún equipo de parrilla especial”.

Chef Pinar Balpınar

- de oliva, la sal y el vinagre. Mezclar hasta obtener una textura homogénea.
- Verter en una cacerola. Cocinar a fuego muy lento durante 20 a 30 minutos o hasta que espese, removiendo frecuentemente. Retirar del fuego.
- Una vez que se haya enfriado la crema, añadir el yogur griego y seguir procesando hasta que la mezcla quede uniforme.

Tiras de cebolla frita

- En un cuenco, mezclar el almidón de trigo y el Knorr Caldo Sazonador Vegetal.
- Cortar las cebollas en rodajas finas con un pelador o mandolina. Extraer el exceso de agua de las cebollas con un paño de cocina.
- Mezclar las cebollas con el almidón sazonado.
- Calentar el aceite a 160 °C y freír las cebollas hasta que queden doradas y crujientes.

Bulgur picante con repollo encurtido

- Calentar el aceite en un cazo, añadir los pimientos y saltear durante 30 segundos.
- Añadir la salsa arrabbiata, el Knorr Caldo Sazonador Vegetal y remover.
- Añadir el agua y llevar a ebullición.
- Una vez que el caldo empiece a burbujear, añadir el bulgur y el repollo encurtido. Tapar la sartén.
- El bulgur estará listo cuando toda el agua se haya evaporado.
- Añadir algo de mantequilla e incorporar hasta que el bulgur se compacte sin llegar a apelmazarse.

Emplatado

- Emplatado todos los componentes. Adornar con algo de mayonesa de nueces y coronar con los berros.



GIRASOL

CON CAVIAR DE CHÍA Y PATATAS CON ARCILLA

Chef Stefan Furrer (Suiza)

@ufschefs.ch

Para restaurantes informales independientes

Ingredientes (10 porciones)

Pasta y cubos de girasol

2 kg de girasol ecológico

2 limones

200 g de leche

20 g de Knorr Caldo Líquido Concentrado Vegetal

100 g de Knorr Caldo Sazonador Vegetal

500 g de huevo

20 g de aceite de girasol

2 g de sal y pimienta

Caviar vegano

4 hojas de nori

300 g de agua

80 g de salsa de soja

150 g de semillas de chía

30 g de aceite de girasol

Patatas con arcilla

500 g de patatas pequeñas lavadas

100 g de claras de huevo

100 g de arcilla terapéutica

2 g de sal y pimienta

30 g de pipas de girasol

100 g de heno de alta montaña

Emplatado

2 girasoles ecológicos

100 g de aceite de girasol

2 g de sal y pimienta

150 g de crème fraîche

20 g de perifollo

20 g de berro de jardín

Para más información sobre estos ingredientes, haz clic aquí.

Un plato compuesto por las diferentes partes de un girasol que emplea diversas técnicas para crear una combinación *única* de sabores y texturas, acompañado de un caviar de chía económico pero saludable.





Consejos y sustituciones

- Este perfil gustativo es perfecto para la temporada de otoño. Las verduras se pueden adaptar fácilmente con, por ejemplo, tomates en verano o alcachofas en primavera.

Elaboración

Pasta y cubos de girasol

- Limpiar y preparar las flores de girasol y poner en remojo en agua con limón.
- Escaldar en agua con sal.
- Cocer 400 g de flores de girasol con leche y caldo de verduras concentrado Knorr hasta que su consistencia sea blanda y triturar hasta obtener una pasta.
- Mezclar la pasta con copos Stocki de Knorr. Sazonar al gusto.
- Cortar las flores de girasol restantes en cubos, saltear con grasa caliente y sazonar.
- Introducir 200 g de la pasta en una manga pastelera. Mantener caliente.

Flan de girasol

- Mezclar 500 g de la pasta de girasol con la misma cantidad de huevo entero. Sazonar al gusto.
- Cortar las flores de girasol restantes en cubos.
- Colocar la mitad de los cubos en la fuente para servir.
- Cubrir con film transparente.
- Escalfar en el horno con un 100 % de vapor durante 30 min.

Caviar vegano

- Cortar el nori en trozos.
- Remojar las hojas en agua y salsa de soja.
- Procesar hasta que la textura quede fina.
- Añadir las semillas de chía y el aceite de girasol y dejar enfriar durante 1 hora.

Patatas con arcilla

- Lavar y secar las patatas.
- Batir las claras e incorporar cuidadosamente la arcilla terapéutica. Sazonar al gusto.
- Picar en trozos grandes la mitad de las pipas de girasol.
- Mezclar las pipas picadas y el heno con la mezcla de clara de huevo.
- Condimentar con sal y pimienta.
- Añadir las patatas a la mezcla.
- Colocar en una bandeja de horno forrada con papel vegetal y hornear a 180 °C durante 50 minutos.

Emplatado

- Cortar las hojas en juliana y freír a alta temperatura junto con las flores.
- Pelar los tallos y cortarlos en palitos de 4 cm de largo y después cortarlos longitudinalmente por la mitad.
- Saltear los tallos en el aceite de girasol y sazonar.

Cómo servir

- Colocar los aderezos sobre el flan.
- Colocar el caviar en una flanera, extender uniformemente con una cuchara y coronar con la crème fraîche.
- Servir la patata asada con el resto de ingredientes.





SALVEMOS EL SUELO: POR QUÉ EL FUTURO DE LA AGRICULTURA ES REGENERATIVO

Con
Chef Sam Kass

El célebre chef y experto en políticas alimentarias Sam Kass arroja luz sobre el poder y la urgencia de la agricultura regenerativa.

Cuando se trata de agricultura regenerativa, lo primero en lo que debemos centrarnos es en la salud del suelo: la salud biológica de los ecosistemas que producen nuestros alimentos. Hemos dependido de insecticidas y herbicidas y de la agricultura de monocultivos durante mucho tiempo, y eso ha mermado en gran parte la vitalidad de la biología de nuestro suelo en términos medioambientales generales.

“Me preocupa nuestra capacidad de obtener *buenos alimentos*, que está gravemente amenazada.”

Para artículos relacionados, haz [clic aquí](#).



La ciencia nos dice que tenemos que cambiar de rumbo urgentemente, porque está ejerciendo un efecto devastador en el sustento de nuestra capacidad de alimentarnos, por no mencionar la vida en el planeta Tierra tal como la conocemos.

Me preocupa nuestra capacidad de obtener buenos alimentos, que está gravemente amenazada. Me preocupa la capacidad de mis hijos de comer bien en el futuro. Por tanto, cuando hablamos de "calidad" en el sector de servicios alimentarios, la nueva versión debe tener en cuenta el efecto que ese plato tiene no solo en la salud de la persona que lo consume, sino también en la salud de la tierra que produce los ingredientes.

Si adoptamos las prácticas correctas y continuamos innovando y utilizando la tecnología para propiciar soluciones, podemos extraer parte de ese carbono del aire y devolverlo al suelo. Al apoyar a los productores que utilizan prácticas regenerativas, nosotros, en la comunidad de servicios alimentarios, podemos empezar a propiciar un cambio más amplio en nuestro ecosistema alimentario y agrícola. Los chefs pueden marcar la diferencia incluyendo cultivos más sostenibles en sus menús y promocionándolos en las redes sociales para influir en otros chefs y educar a las generaciones más jóvenes.

Dos prácticas que son fundamentales para que avancemos hacia un sistema más regenerativo son los cultivos de cobertura y los cultivos sin laboreo. Pero también es importante observar el resto de ramas de la explotación: qué vida esperas devolver al medio ambiente desde, por ejemplo, el punto de vista de la polinización.

Espero que todos los actores del sector alimentario comprendan lo importante que es su trabajo para cambiar la forma en que nos alimentamos. Al fin y al cabo, tomar buenas decisiones y utilizar las narrativas apropiadas puede ejercer un enorme efecto colectivo. Es una oportunidad emocionante y una gran responsabilidad en la que todos debemos volcar cada uno de nuestros talentos para poder verdaderamente aprovecharla.



CUATRO DATOS FUNDAMENTALES SOBRE LA AGRICULTURA REGENERATIVA

1

Suelos

Los principios de Unilever en torno al suelo se centran en mantener la salud y la productividad del suelo. Las técnicas incluyen mantener raíces vivas en el suelo, prácticas de cultivo sin laboreo, prevención de la erosión y rotaciones de cultivos diversos. Tenemos nueve proyectos en marcha que abarcan 48.000 hectáreas de soja, arroz, tomate, cebolla, ajo y lácteos en América del Norte, Europa y el sur de Asia.

2

Agua

Priorizamos el uso eficiente del agua y la prevención de la contaminación al abogar por prácticas como vías fluviales, tecnología de riego eficiente y optimizar los planes hídricos en función de las necesidades de las cuencas. Métricas como los niveles de nitrato, la tasa de sedimentación y la huella hídrica pueden ayudar a controlar el impacto medioambiental. Hasta la fecha, 156 agricultores están utilizando nuevos sistemas de gestión del agua.

3

Biodiversidad

Conscientes de la urgente necesidad de abordar la actual extinción masiva de especies de plantas y animales, abogamos por aplicar intervenciones que mejoren la biodiversidad, promoviendo la regeneración natural de los árboles e incorporando prácticas como el control biológico de plagas y programas agroforestales para la agricultura sostenible. En el proyecto de tomates que Knorr desarrolló en España en 2022, se encontraron un 33 % más de tipos diferentes de plantas en los campos en comparación con el campo de control.

4

Medios de subsistencia

Este conjunto de principios se centra en empoderar a los pequeños agricultores, incluyendo el acceso a la capacitación, la financiación y la tecnología, el fomento del acceso a los mercados, la diversificación de los ingresos y el empoderamiento económico de las mujeres. El proyecto de soja de Hellmann en Iowa (EE.UU.) cuenta actualmente con 624 agricultores inscritos en el programa, mientras que el proyecto de arroz de Knorr en Italia cuenta con 233 agricultores.⁹





PLATOS PARA SENTIRSE BIEN



Bienestar de principio a fin

Este año todo gira en torno al factor bienestar. Las “opciones saludables” van a vivir una revolución. Pensando creativamente, podemos idear **platos maravillosos e inesperados, ricos en nutrientes, atractivos, y además, ¡muy sabrosos!**

Adiós a la ensalada a base de lechuga. Hola a las verduras y los cereales nutritivos, como el mijo que emplea la chef Jimena Solís en sus propios y particulares falsos malfatti. Es importante desarrollar una comprensión completa de la nutrición y el bienestar. Todos tenemos la responsabilidad de defender la salud humana en todos sus aspectos, ¡empezando por los alimentos que consumimos!



LAS VENTAJAS POR DESCUBRIR DE LA COMIDA *SALUDABLE*

Escrito por
David Wright

El debate sobre los superalimentos en los últimos años sugiere que solo hay unos pocos alimentos de amplia comercialización que posean potentes efectos rejuvenecedores. Lo cierto es que nuestras cocinas están repletas de alimentos capaces de devolvernos la energía y la salud.

"Nuestras cocinas están repletas de alimentos capaces de devolvernos la energía y la salud".

Empecemos por las lentejas. Estas pequeñas legumbres pueden reducir el riesgo de sufrir toda una serie de enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, cáncer y enfermedades cardíacas. Por eso, independientemente de si las usas en un guiso, en una ensalada o una salsa, las lentejas son, sin duda alguna, un elemento que debes incluir en la planificación de tu carta.

Los huevos también son increíbles: esta pura bomba de nutrición, a menudo descrita como una "proteína completa", contiene la totalidad de los nueve aminoácidos que necesitamos.

Aunque el kéfir es un producto bastante nuevo para los comensales, este producto lácteo rico en organismos probióticos lleva fermentándose desde hace más de 2.000 años. Se cree que estas microscópicas poblaciones de bacterias son esenciales para mejorar la digestión y reducir el colesterol.

El berro está relacionado con la planta de mostaza y forma parte de la familia de hortalizas Brassica. Se consume en muchos países que abarcan la mayoría de los continentes. Se considera un "superalimento" por su alto contenido en antioxidantes (particularmente betacaroteno y vitamina C). Tanto las delicadas hojas verdes como los tallos más pálidos se pueden comer salteados o frescos, y son excelentes cuando se incorporan a sopas, ensaladas, tartas y tortillas.

Estos son solo algunos ejemplos, pero si estudias ingredientes similares para tu carta, incluidas multitud de coloridas verduras y alimentos fermentados, ¡no se pueden subestimar sus beneficios para la salud!

Para más ideas de recetas creativas, haz clic aquí.



MÁS QUE SIMPLE ENERGÍA: CÓMO DESARROLLAR DELICIOSOS PLATOS SALUDABLES

Con
Chef Sam Kass

Escrito por
Herman Clay

Desde que obtuvo el reconocimiento nacional por su papel como chef personal de los Obama durante su estancia en la Casa Blanca, Sam Kass ha utilizado el altavoz que le brindó la fama para transformar la forma en que pensamos en la comida, la nutrición, así como en el papel de los chefs en la promoción de mejores hábitos alimentarios. En estas páginas, nos presenta cinco consejos para que logres el equilibrio perfecto entre sabor y salud en tu cocina.

- 1** **Cómo comprender la relación entre nutrición y bienestar**

“La relación entre nutrición y bienestar empieza por la densidad de nutrientes de tus platos. Presta atención a cuánta nutrición aporta cada caloría. La idea es asegurarse de que cada caloría cuente y aporte a la nutrición”.
- 2** **Comprométete con el abastecimiento de proximidad y con la sostenibilidad**

“El abastecimiento de proximidad puede ofrecer ingredientes más frescos y de mayor calidad, pero no hay que olvidar que la sostenibilidad tiene muchas vertientes. Por ejemplo, una vaca local mal criada y alimentada con cereales de baja calidad es menos sostenible que un animal criado responsablemente, alimentado con pasto y transportado desde otra parte del país”.
- 3** **Adopta innovaciones en materia de producción alimentaria**

“Los alimentos más saludables y respetuosos con el medio ambiente, especialmente las proteínas alternativas, son cada vez más accesibles. Explora opciones deliciosas y ricas en nutrientes que reduzcan en su conjunto la huella medioambiental de un plato o una carta sin renunciar al sabor”.
- 4** **Pon el énfasis en los ingredientes de origen vegetal**

“Los alimentos de origen vegetal están a la vanguardia de un sistema alimentario más saludable y sostenible. Incorpora legumbres a tus platos, ya que son una gran fuente de proteínas, ricas en nutrientes, sostenibles y de lo más versátiles”.
- 5** **Descubre el mundo de las setas**

“Las setas son un ingrediente increíble que puede aportar singulares matices umami a tus platos. Son ricas en nutrientes, ofrecen perfiles gustativos variados y son fáciles de incorporar a diversas recetas”.



ÑOQUIS DE TAPIOCA CON BECHAMEL DE TUCUPÍ Y QUESO COALHO A LA PLANCHA CON CAMELO DE PIEL DE PLÁTANO

Chef Thaís Gimenez (Brasil)

📷 @thaisgimenez

Para restaurantes informales independientes

Ingredientes (10 porciones)

Ñoquis de tapioca

150 g de tapioca granulada
150 g de queso queso coalho
400 g de leche desnatada
40 g de aceite de oliva
2 g de sal
1g de pimienta
120 g de puré de patata Knorr Professional
25 g de Maizena para dar forma a los ñoquis
240 g de agua

Bechamel de tucupí

50 g de bechamel Knorr Professional
500 g de leche desnatada
500 g de tucupí
10 g de cúrcuma en polvo

Caramelo de piel de plátano

200 g de piel de plátano verde
150 g de azúcar moreno/turbinado
350 g de crema de avena
1 limón
1 g de sal
25 ml de ron
1 g de sal
650 g de queso coalho en palitos rectangulares

Palomitas de plátano y tapioca

200 g tapioca granulada
5 g de Meu Tempero Knorr
200 g de chips de plátano
20 g de aceite de oliva

Para más información sobre estos ingredientes, haz [clic aquí](#).

Una versión más ligera de los ñoquis que sustituye la mitad de la patata por harina de tapioca, en combinación con una cremosa bechamel de tucupí con cúrcuma y piel de plátano caramelizada.





Consejos y sustituciones

- Puedes utilizar leche o queso de origen vegetal para que la receta sea 100 % vegetal.

Elaboración

Ñoquis de tapioca

- Hervir la leche y añadir a un cuenco con la tapioca granulada y el queso rallado.
- Dejar hidratar durante unos 15 minutos.
- Preparar la pasta de patatas: Añadir el puré de patata Knorr Professional al agua caliente, mezclar bien y dejar reposar.
- Añadir la pasta a la tapioca tibia e hidratada y mezclar bien.
- Espolvorea la superficie de trabajo con **Maizena** y dividir la masa en cinco porciones. Trabajando con una pieza cada la vez, usar las manos y extender desde el centro hasta formar una cuerda de aproximadamente 2 cm de ancho. Transferir los ñoquis a una bandeja de horno espolvoreada con **Maizena**.
- En una sartén, calentar el aceite de oliva.
- Añadir los ñoquis y freír hasta que queden dorados.
- Consejo: trabajar con la masa de tapioca mientras esté aún caliente para que sea más fácil de estirar.

Bechamel de tucupí

- En una cacerola, hervir a fuego lento el tucupí hasta que reduzca a la mitad. Reservar.
- En una cacerola, calentar la leche y añadir cúrcuma y la **salsa de bechamel Knorr**.
- Batir la mezcla hasta que quede uniforme y espesa.
- Añadir el tucupí reducido a la cacerola y llevar a ebullición. Reservar.

Caramelo de piel de plátano

- Pelar los plátanos. Guardar las pieles en una bolsa y congelarlas durante 24 horas.
- En un cazo, caramelizar el azúcar moreno.
- Cortar las pieles de plátano en trozos medianos y añadir las al azúcar.
- Mezclar bien y añadir la sal, la mitad de la crema y el ron.
- Llevar a ebullición.
- Añadir toda la mezcla a un procesador con el zumo de limón y el resto de la crema.
- En una sartén, tostar el queso por todos los lados.



"Se trata de una nueva versión de un plato tradicional y muy popular con técnicas nutritivas, como la fermentación, aplicadas a ingredientes locales".

Chef Thaís Gimenez

Palomitas de tapioca y plátano

- Cortar los plátanos pelados y disponerlos sobre un tapete de silicona.
- Hornear durante 20 minutos a 160 °C.
- Retirar del horno y dejar enfriar. Reservar.
- En una sartén, calentar el aceite de oliva. Añadir las virutas de tapioca y freír con suficiente aceite para que todas queden cubiertas.
- Añadir Meu Tempero Knorr y los chips de plátano.

Para cocinas centrales de producción:

Esta receta es un gran concepto para comidas preparadas que se puedan congelar y almacenar. Todos los componentes se adaptan a producciones de gran volumen.



Los restauradores tienen que lidiar con el coste de los alimentos, más específicamente, de la proteína animal. Al mismo tiempo, los comensales son cada vez más conscientes tanto de su salud y como del medio ambiente. Esta receta es una versión muy *nutritiva* de los clásicos malfatti servida con una salsa de verduras a la parrilla y ahumadas a la leña.

Aporta una importantes cantidades de ingredientes *saludables* como cereales, frutos secos y verduras como los garbanzos, el mijo y las espinacas. Además, no contiene lactosa ni gluten y es ideal para veganos y vegetarianos.

Para cocinas centrales de producción:

Los malfatti se pueden preparar con antelación y congelar en grandes cantidades. Añadir la harina de garbanzo a la mezcla y amasar hasta obtener una masa firme. Dividir en porciones y congelar.

FALSOS MALFATTI

Chef Jimena Solís (Argentina)

@chefsufsarg

Para restaurantes informales

Ingredientes (10 porciones)

Malfatti

- 300 g de mijo crudo
- 15 g de Knorr Caldo Sazonador Vegetal
- 440 g de espinaca escaldada y troceada
- 125 g de Knorr Puré de Patata
- 500 g de agua para el puré
- 10 g de aceite de girasol
- 250 g de garbanzos cocidos
- 2 g de pimienta machacada
- 5 g de ralladura de limón
- 150 g de nueces tostadas
- ralladura de limón
- nueces tostadas

Salsa ahumada

- 185 g de Knorr Salsa de Tomate deshidratada
- 1500 g de agua
- 200 g de pimiento rojo
- 200 g de pimiento verde
- 200 g de pimiento amarillo
- 250 g de cebolla
- 350 g de tomates
- 1g de guindilla
- 500 g de carbón
- 200 g de virutas de madera
- 2 cargas de sifón
- 20 g de agar-agar

Galletas saladas

- 100 g de bagazo o sobras de verduras
- 100 g de semillas de sésamo
- 50 g semillas de mostaza completas
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta machacada

Para más información sobre estos ingredientes, haz [clic aquí](#).



“Chamuscar superficialmente las verduras, en combinación con ingredientes modernos y nutritivos como el mijo, aporta a este plato grandes matices de umami y sabores cárnicos. ¡No hay duda de que los platos saludables pueden ser sabrosos!”

Chef Jimena Solís

Elaboración

Malfatti

- Lavar el mijo y tostarlo lentamente en una sartén.
- Cocer el mijo con el caldo de verduras (1 l de agua + 15 g de Knorr Caldo Sazonador Vegetal).
- Para el puré: Hervir 500 g de agua, añadir el aceite de girasol e incorporar muy lentamente los copos de patata deshidratados. El puré debe tener una textura firme.
- Picar los garbanzos en un procesador de alimentos.
- Tostar las nueces en el horno.
- Enfriar todos los ingredientes y combinarlos (mijo cocido + garbanzos + puré). Añadir la ralladura de limón, las espinacas finamente picadas, la sal y la pimienta.
- Formar bolitas de unos 35 g cada una.
- Precalentar el horno a 200 °C. Hornear las bolitas durante 5 minutos o hasta que esté doradas.
- Preparación de la receta entera: Combinar 625 g de mijo + 250 g de puré + 250 g de puré de garbanzos + 440 g de espinacas + 150 g de nueces + 5 g de ralladura de limón.

Salsa ahumada

- Ahumar las verduras frescas con las virutas de madera y el carbón.
- Mezclar todas las verduras ahumadas.
- Tamizar y reservar el bagazo.
- Para la salsa de tomate: hervir 1500 g de agua y añadir las virutas de tomate seco.
- Combinar la pasta de verduras ahumadas y la salsa de tomate.
- Calentar la salsa y añadir el agar-agar.
- Mezclar bien y verter la salsa en un sifón. Cargar.

Galletas saladas

- Moler parcialmente las semillas.
- Añadir el bagazo a las semillas y después añadir sal y pimienta machacada.
- Extender la mezcla sobre un tapete de silicona.
- Hornear a 90 °C hasta una textura seca y dorada.





Unilever Food Solutions proporciona ingredientes profesionales innovadores y de alta calidad y servicios de valor añadido, creados por más de 250 chefs profesionales, que cubren 50 tipos de cocinas en 200 millones de platos al día. Las marcas de Unilever Food Solutions incluyen Knorr Professional, Hellmann's, The Vegetarian Butcher y Carte d'Or Professional, todas ellas creadas por Chefs para Chefs.



**Unilever
Food
Solutions**



 [@ufsglobal](https://www.instagram.com/ufsglobal)

 [@UnileverFoodSolutionsGlobal](https://www.facebook.com/UnileverFoodSolutionsGlobal)

 [@Unilever Food Solutions](https://www.linkedin.com/company/unilever-food-solutions)

ANEXO DE RECETAS

Tabla de brochetas (p. 13)

Kushiage de berenjena ennegrecida con tahini

600 ml de la masa original

15 g de carbón negro en polvo

600 g de berenjena marinada

120 ml de aderezo de tahini

20 g de tobiko

30 g de cebollino finamente picado

Kunafa de tofu

600 g de tofu duro, prensado durante la noche y cortado en dados de 1,5 cm

10 g de Knorr Aromat sazónador deshidratado

3 g de pimienta negra machacada

3 g de cilantro en polvo

600 ml de la masa original

300 g de masa de kunafa o kataifi

150 ml de glaseado de miso y dátíl

30 g de pistacho en polvo

Kushiage de berenjenas rebozadas con copos de maíz y salsa holandesa de chile

500 g de berenjena marinada

600 ml de la masa original

300 g de copos de maíz machacados

250 ml de salsa holandesa de chile

30 g de semillas de sésamo blanco tostadas

50 g de microbrotes

Polvo de kaffir y guindilla

5 g de hojas de lima kaffir, deshidratadas y molidas

15 g de polvo de lima Knorr

7 g de polvo de guindilla

3 g de sal

10 g de azúcar

Bomba de maíz

10 g de levadura

50 g de maicena

50 g de harina de tapioca

360 g de granos de maíz (de maíz fresco)

5 g de Knorr Aromat sazónador deshidratado

2 g de pimienta negra

70 g de queso ahumado (cheddar o gouda en frico), rallado

60 g mangos secos finamente troceados

agua según se necesite

120 g de mayonesa Hellmann's Vegana

10 g de polvo de lima kaffir

Lumpiá de verduras frescas (p. 46)

Una selección

de ideas para el relleno:

Guisadong Gulay (verduras salteadas)

30 g de aceite vegetal

10 g de ajo picado

50 g de cebolla, sin semillas y laminadas en tiras

100 g de tomate

150 g de calabaza vinatera en juliana sin semillas

150 g de lufa egipcia en juliana sin semillas

150 g de jícama en juliana y pelada

10 g de Knorr Caldo Sazonador de Pollo

O

Guinataang Gulay (verduras en leche de coco)

30 g de aceite vegetal

10 g de jengibre en brunoise

10 g de ajo picado

50 g de cebolla en brunoise

100 g de frijoles alados en juliana

150 g de judías de metro con

4 cm de longitud

100 g de calabaza en cubos de 1 cm

5 g de salsa de pescado

150 g de leche de coco

10 g de Knorr Caldo Sazonador de Pollo

O

Tortang talong (tortilla de berenjenas)

60 g de huevos batidos

1 g de Knorr Caldo Sazonador de Pollo

15 g de cebolletas finamente laminadas

100 g de berenjena superficialmente chamuscada, pelada y troceada

1 g de pimienta

O

Guiso de tofu y garrofón

500 g de garrofón seco

10 g de cal

1500 g de agua

80 g de aceite vegetal

10 g de ajo picado

100 g de cebollas en brunoise

250 g de agua

20 g de Knorr Caldo Sazonador de Pollo

400 g de tofu desmenuzado

30g de salsa de ostras Knorr

5 g de salsa de soja oscura

10 g de condimento líquido Knorr

O

calabaza china ahumada

500 g de calabaza china sin semillas

50 g de condimento líquido Knorr

100 g de azúcar moreno

2 g de pimienta

10 g de Knorr Caldo Sazonador de Pollo

SOBRE ESTE INFORME

El Informe de Menús del Futuro 2024 de Unilever Food Solutions (UFS) se ha elaborado a partir de datos globales sólidos y amplias aportaciones de chefs, incluidos informes del sector de fuentes de terceros líderes (Kantar, Firmenich, Symrise, IFF, The Forge, CMJ-PDC), análisis de redes sociales utilizando 77.000 palabras clave que representan 69 millones de búsquedas en más de 21 países, perspectivas de 250 chefs profesionales de UFS y comentarios en profundidad de más de 1.600 chefs profesionales ubicados en 21 mercados de todo el mundo a través de los e-panels de UFS. Las conclusiones del informe Menús del Futuro se han traducido en soluciones prácticas y orientadas a la acción para los operadores de servicios de restauración de todo el mundo, incluyendo sugerencias de recetas, técnicas de preparación e ingredientes que los operadores pueden utilizar en sus menús.

ÍNDICE

Sabores con impacto

1. Planificador de palabras clave de Google, marzo de 2018-febrero de 2022

Abundancia de proximidad

2. The Forge

Menús con Mínimo Desperdicio

3. wfp.org

4. Q4443: marcador de tendencias de marzo de 2022, panel electrónico de UFS y medios ad-hoc, 19 países, Base n = 1303

Comida casera modernizada

5. Q4443: marcador de tendencias de marzo de 2022, panel electrónico de UFS y medios ad-hoc, 19 países, Base n = 1303

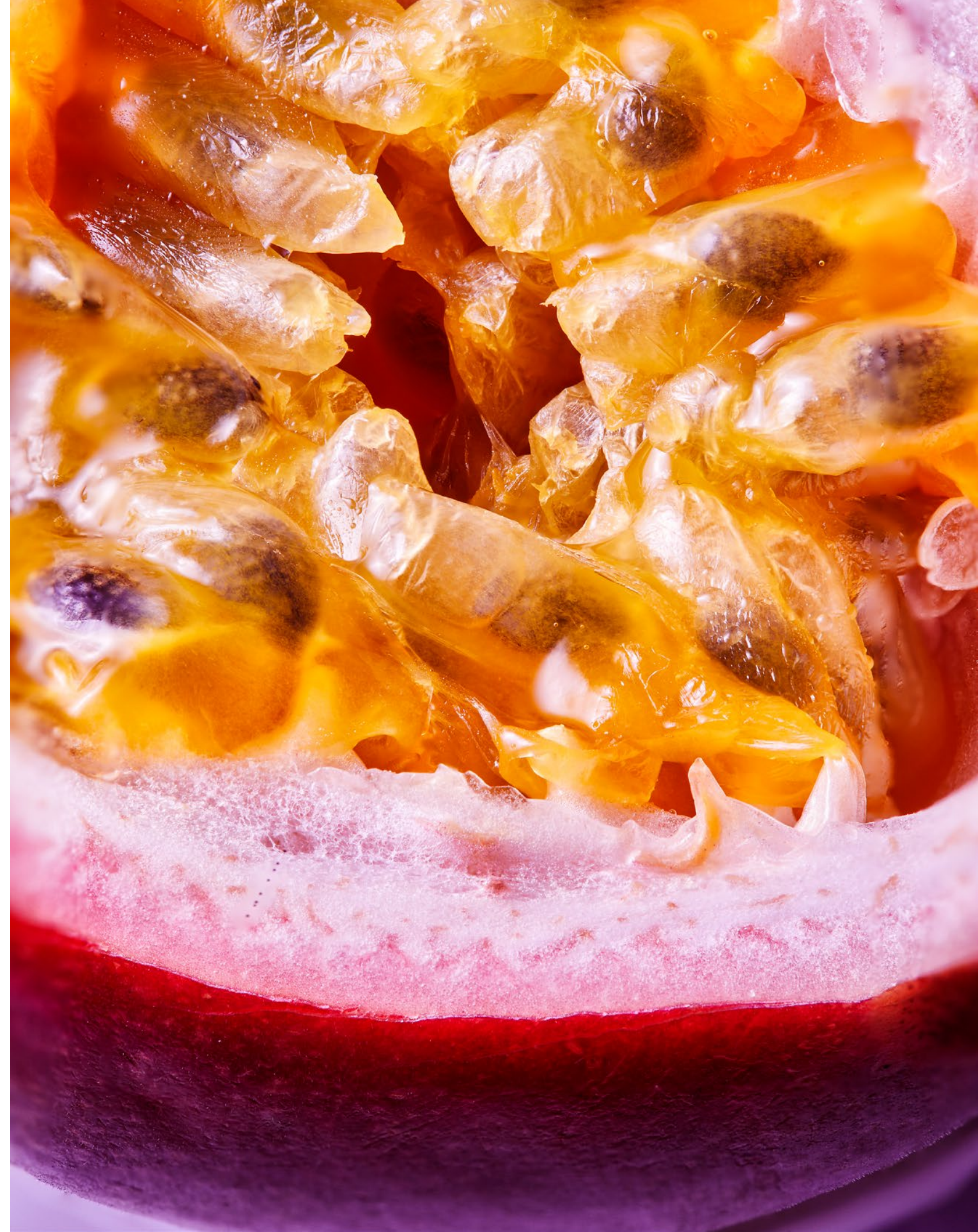
6. ¿Qué hay de nuevo en vuestro menú? Abril de 2023. Kantar para el panel electrónico Global UFS.

Proteína puramente vegetal

7. Panelview de Nielsen IQ, 20228. sciencedirect.com

Verduras irresistibles

9. Agricultura regenerativa de Unilever Resultados de Impacto 2022



MEJORA LAS DESTREZAS DE TU EQUIPO CON

UFS ACADEMY

Como socio B2B de chefs de todo el mundo, No solo ofrecemos productos, sino también otros servicios. para ayudar a los chefs a desarrollarse. En nuestro sitio web global [UFS.COM](https://www.ufs.com) albergamos miles de recetas, campañas de temporada, contenido inspirador y módulos de formación gratuitos.

UFS Academy es un portal culinario con los más modernos cursos de formación profesional, todos ellos grabados y creados de la mano de chefs expertos de todo el mundo, entre ellos, el experto en fermentación Christian Weij y el instituto culinario internacional ICCA. Nuestro equipo de profesionales del sector está impaciente por enseñarte técnicas, consejos y trucos que podrás utilizar desde ya mismo. Si deseas obtener más información sobre algunas de las tendencias mencionadas en este informe, como "Verduras irresistibles" o "Menús con Mínimo Desperdicio", no dudes en echar un vistazo a algunos vídeos en el sitio web de nuestra academia UFS que te enlazamos a continuación:

[Curso Menús con Mínimo Desperdicio](#)

[Curso Verduras Irresistibles](#)

AGRADECIMIENTOS

Creado por TCO London

Fotografía: Remko Kraaijeveld (comida), Charmaine Wu (chefs)

Recetas: chefs de Unilever Food Solutions

Estilista de alimentos: Chef Maurits van Vroenhoven

Estudios de investigación: Daniel Quinn, Elspeth Edwards y Charlotte McDonald de The Forge (Londres),

Información de marketing sobre el consumidor de Unilever,

conocimientos expertos de Kantar: Chef Sam Kass, Patrick Chan, Sana Minhas, chefs de Unilever Food Solution

Agradecimientos especiales a: Chef Eric Chua, Unilever Food Solutions Singapur

Imagen de contraportada de Freepik.com





Unilever
Food
Solutions