



Unilever
Food
Solutions

Knorr®
PROFESSIONAL

El poder de la cuchara más tradicional

Recetas y consejos para preparar tus platos
tradicionales con los mejores ingredientes.

Descubre nuestros productos y compra online en [ufs.com](https://www.ufs.com) y www.pedidosahora.com



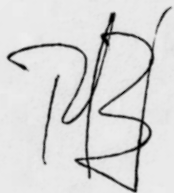
**Dale
el poder a
tu equipo**



Que no falten los mejores platos en tu menú

Los platos de cuchara son básicos para la época de frío, uno de los momentos más celebrados por los clientes. Son platos muy conocidos pero que, al ser tan laboriosos de hacer, muchos comensales se reservan para comerlos en el restaurante. Por eso, es muy importante ofrecerles los platos tradicionales que más les gustan en un menú variado.

Para conseguirlo, debemos asegurarnos que conocemos los ingredientes, las recetas tradicionales, y mantener el respeto y el amor por ellos, lo mismo que nos va a reclamar el comensal cuando pide un plato de cuchara. Con Knorr, ponemos al alcance de todos las mejores y más auténticas recetas de cuchara para que se puedan elaborar de forma simple y eficaz.



Pablo García
Departamento Culinario



A close-up photograph of a bowl filled with a rich, brown seafood stew. The stew contains several mussels, bright green peas, and a sprig of fresh rosemary. The bowl has a white interior and a dark blue rim. In the bottom left corner, the handles of two silver forks are visible, resting on a wooden surface. The overall lighting is warm and focused on the food.

Grandes beneficios para grandes menús



Todo son ventajas

Aprovecha los numerosos beneficios que ofrecen estos platos, tanto para ti como para tus clientes. A continuación, te presentamos los más destacados:

Para tu cocina

- ✓ Cuando hace frío son los platos más demandados y que apetecen a todo el mundo.
- ✓ Como se pueden preparar en grandes cantidades usando ingredientes de bajo coste y mermas, son muy rentables.
- ✓ Su estilo tradicional aporta un toque casero al menú y da un aire más cercano al restaurante.
- ✓ El uso de ingredientes de temporada aporta un toque personalizado y especializado al menú.

Para tus mesas

- ✓ No hay mejor manera de entrar en calor que con un buen plato de cuchara.
- ✓ Su riqueza de ingredientes de temporada aporta grandes beneficios nutricionales, algo muy buscado por los comensales.
- ✓ Son una ocasión única para degustar los ingredientes de temporada que están en su mejor momento en esta época.
- ✓ Al ser preparaciones de toda la vida reconfortan con su estilo tradicional.

A top-down view of a dark grey ceramic bowl filled with a seafood soup. The soup contains large white beans, several large shrimp, and several clams. The ingredients are garnished with finely chopped green herbs. The bowl is placed on a green, textured fabric background. The text "Los ingredientes son la base del plato" is overlaid in the center in a white, serif font, with a decorative flourish below it.

**Los ingredientes
son la base
del plato**

Únicos en tu cocina

Tal y como hemos avanzado en el apartado anterior, uno de los mayores beneficios de estos platos es la posibilidad de usar los mejores ingredientes. A continuación, te vamos a presentar:

Ingredientes de temporada

Están en su punto perfecto de maduración, nos dan su mejor sabor, nos aportan los mejores nutrientes del momento y son productos de proximidad con precio más bajo y menor coste medioambiental.

Ingredientes Knorr

Tu mejor aliado en la cocina con el que ahorrarás tiempo y esfuerzo de preparación. Al estar hechos con los mejores ingredientes, siempre aportan el mejor sabor y calidad. Nunca fallan.



Ingredientes en su mejor momento

Estos ingredientes son la clave del éxito, los que no pueden faltar en tu cocina en esta época del año. Con ellos tienes garantizada la mejor base para empezar a elaborar la receta como tú quieras.

Legumbres

Sugerencia: Durante su cocción, no uses la cuchara para remover ya que podrías despellejar los granos. Si lo necesitas, agita la olla por las asas.



GARBANZOS

Principales tipos: Fardón, Puchero, Alcazaba, Bujeo, Lechoso, Blanco andaluz, Pico pardal, Fuentesauco y Pedrosillano.

Cocción: Limpiar 500 g de garbanzos. Disolver 3 l de agua del grifo y 5 g de bicarbonato, añadir los garbanzos y dejar 12 horas en remojo. Escurrir los garbanzos y llevar a ebullición 3 l de agua mineral. Añadir los garbanzos y cocerlos durante 1 hora y media, primero a fuego fuerte hasta que hierva y después bajar el fuego y desespumar.



LENTEJAS

Principales tipos: Rubia castellana, rubia de Armuña, Verdina, Pardina, Beluga, Urad dad, Du puy, Crimson y Roja chef.

Cocción: Limpiar 500 g de lentejas. Con 2,5 l de agua, llevar las lentejas a ebullición. Mantener a fuego fuerte hasta que hierva y bajar a la mitad para cocer durante 45 min. Si fuese necesario, desespumar y añadir más agua.



ALUBIAS

Principales tipos: Faba de Asturias, las Judías de El Barco de Avila y La Bañeza (León) y las alubias de Gernika y Tolosa.

Cocción: Limpiar 500 g de alubias. Disolver 3 l de agua del grifo y 5 g de bicarbonato, añadir las alubias y dejar en remojo durante 12 horas.

Hervir las alubias escurridas en 1,5 l de agua mineral con fuego fuerte hasta que vuelva a romper a hervir. Entonces, bajar el fuego a la mitad e ir desespumando durante 1 hora.



GUISANTE

Principales tipos: Capuchino, Lincoln, Negret, Teléfono, Televisión, Vetricoy, Silam y Voluntario.

Cocción: 500 g de guisante seco, 3 l de agua mineral. Limpiar 500 g de guisante seco y hervirlos con 3 l de agua mineral. Mantener el fuego fuerte hasta que rompa a hervir, bajar a la mitad y cocer durante 1 hora.



Carnes

Sugerencia: Para ofrecer una opción más ligera y saludable, sustituye embutidos y fiambres por carnes magras. Contienen menos calorías, colesterol y grasa.



CHORIZO

Embutido curado hecho con carne de cerdo picada y adobada con pimentón dulce, picante o ahumado. Los más populares son de La Rioja, Pamplona, Salamanca, Ávila, Potes, León, Asturias y Navarra. Para platos de cuchara se escogen chorizos en forma de herradura y no muy curados.



MORCILLA

Embutido a base de sangre coagulada y que puede contener arroz, manteca, cebolla, puerro, frutos secos, o especias. Aunque la más utilizada es la de Burgos, también son muy populares las de Asturias, Beasáin, Jaén, Castilla-La Mancha, Aragón, León y Alicante.



TOCINO

Carne curada proveniente de la parte posterior del vientre del cerdo o de los lados. Se diferencia de la panceta porque está adobada en pimentón. Junto con el chorizo y la morcilla asturiana forma el "compango" de la fabada asturiana.



COSTILLA

Corte del cerdo que contiene las partes óseas de la caja torácica.

Pueden presentarse frescas o adobadas con ajo y pimentón.



LACÓN

Procede de las extremidades posteriores del cerdo y su proceso de curación es similar al del jamón curado.



AVES

Es preferible utilizar gallinas a pollos ya que soportan largas cocciones sin deshacerse. En algunas recetas podemos utilizar capones, faisanes y aves de caza.



TERNERA

La parte más utilizada suele ser el morcillo o el jarrete, también conocido como coja. Una pieza con mucho colágeno que aportará melosidad a la preparación.



CASQUERÍA

Lo aprovechamos todo: callos de vaca, orejas de cerdo, patas de ternera, morros de vaca y manos de cerdo. Sólo tienes que limpiarlos con limón, vinagre y darles uno o dos escaldados antes de cocer aparte para incorporar al final.

Pescados

Sugerencia: Añade los pescados y mariscos al final de la preparación para que mantengan sus puntos de cocción óptimos.



ATÚN

Pescado azul con 12 especies, las más populares son el rojo, el blanco y la aleta amarilla. Aprovecha las partes más nobles para el segundo plato y el resto para guisos como el marmitako.



SALMÓN

Pescado azul con 50 especies, rico en proteínas y ácidos grasos Omega-3, con un contenido moderado en grasa.



MERLUZA

Pescado blanco de carne sabrosa y suave. Su calidad depende del tipo de pesca empleado y las mejores son las de pincho y volanta.



LANGOSTINOS

Crustáceo de color rosado de 10 y 15 cm. Es el marisco más común en todo el mundo junto con las gambas.



ALMEJAS

Molusco bivalvo que está enterrado en la arena, por lo que se debe limpiar con agua con sal durante 6 horas antes de cocinar.



MEJILLONES

Molusco bivalvo con carne de tonos rojos o anaranjados que aportará un gran sabor yodado a tus guisos.



Verduras

Sugerencia: Aparte de aportar sabor y nutrientes, las verduras dan un toque de color al plato. Además, no hace falta freírlas antes de añadirlas a la cocción.



PATATAS

Las variedades Monalisa, Kenebec, Estima o Desirée son perfectas para los platos de cuchara. Corta la patata "chascando" (cortando la patata y tirando del final del trozo hacia arriba) para soltar el almidón, poco a poco, y espese el guiso de manera natural.



CEBOLLAS

Las variedades Grano, Grano de Oro, Valenciana o Cebolla Amarilla Española son las más recomendadas. Al guisar, su sabor picante en crudo se suaviza y endulza.



PUERROS

Familiar de las cebollas y perfecta para sopas, cocidos y salsas. Puede sustituir a la cebolla en preparaciones más suaves.



PIMIENTOS

Escoge los más brillantes y pesados, sin manchas ni partes blandas. La variedad roja tiene un sabor más dulce y menos intenso que la verde.



ZANAHORIAS

Escoge las piezas de color vivo y piel brillante. Pélas y corta sus puntas antes de cocinar para evitar amargos.



AJO

De sabor dominante e intenso es familia de las cebollas. Para pelarlo, colócalo en una tabla y aplástalo con la hoja de un cuchillo.



CALABAZA

Existen muchas variedades, pero para los platos de cuchara escoge las de invierno, más pesadas y enteras.



SETAS

Hay unas 2000 variedades de setas conocidas como "la carne de los vegetarianos". Quédate con las piezas sanas, frescas y secas. No hace falta lavarlas, sólo limpiarlas con un paño húmedo.



BERZAS

La berza es un vegetal de hojas verdes que pertenece a la misma familia de la col, las coles de bruselas y el brócoli. Lávala, pícala en juliana, y cuécela antes de incorporarla a la preparación.



REPOLLOS

De hojas muy crujientes y compactas es conocido como col holandesa y se utiliza también para elaborar "Sauerkraut".



JUDÍAS VERDES

Existen muchas variedades de judía verde y su color va de verde pálido a amarillo y verde oscuro. Corta sus puntas antes de cocerla.



Knorr, los mejores ingredientes

Tienes un ingrediente Knorr para cada plato. Aquí te mostramos los que te ayudarán a conseguir el mejor resultado, sabor y calidad en tus platos de cuchara, gracias a la meticulosa elaboración de nuestros chefs.



Bovril

Al estar elaborado con un 41% de caldo de carne concentrado, aporta un intenso color y sabor rustido a tus guisos de carne.



Salsa Demiglace

Salsa base elegida No.1 por chefs*. Ideal para derivar cualquier salsa cárnica o guiso en tan sólo 3 minutos. Estable al baño maría, pasteurización y congelación.

* 50 Chefs externos han considerado que la Salsa Demiglace Knorr está entre las mejores salsas demiglace del mercado vs principales competidores. Test realizado en Abril 2015.



Caldos sazonadores Knorr

Realza tus recetas con el mejor sabor del mercado*.

*50 chefs externos han considerado que el Caldo de Pollo y el Caldo Sabor Carne Knorr tienen mejor sabor que sus competidores principales. Test realizado en Diciembre de 2014.

*50 chefs externos han considerado que el Caldo de Pescado Knorr está entre los mejores caldos del mercado vs principales competidores. Test realizado en Abril 2015.



Maizena

El espesante por excelencia de generación en generación, con más de 150 años en las cocinas profesionales.

Al no tener gluten, es ideal para todo tipo de recetas aptas para celíacos.

Nueva imagen, misma receta



Caldos Líquidos Concentrados Knorr

Potencian el sabor de tus platos de cuchara en cualquier momento de la preparación. Alto rendimiento y sin gluten.



Roux

Aportan a tus guisos y salsas la mejor textura del mercado*. Espesor y brillo sin grumos, en tan sólo 1 minuto.

*50 chefs han considerado que el Roux Knorr tiene mejor textura que sus competidores principales. Test realizado en Diciembre 2014.



Trucos para conseguir el mejor menú



Consejos con experiencia

Aquí encontrarás los trucos de toda la vida, los que se han ido descubriendo poco a poco y transmitiendo de generación en generación. Descúbrelos y compártelos con todo tu equipo.

Comidas más ligeras

Si cueces los chorizos, morcillas y embutidos más grasos aparte y los incorporas después, conseguirás que los potajes sean más ligeros. Algo que tus comensales agradecerán en platos como estos, con tantos ingredientes, fuerza de sabor y difícil digestión.

Todo suma

No dejes que nada se pierda en tus neveras y aprovecha todos los recortes de verduras, carnes, pescados y mariscos. Con estas recetas tan elaboradas, puedes incluir tantos ingredientes como quieras y conseguirás enriquecer aún más el plato, algo que será aún más agradecido por tus comensales.

Hazlo más fácil de digerir

Pon la legumbre en remojo con un poco de bicarbonato y conseguirás un potaje más fácil de digerir. Así, a los comensales les sentará mejor el plato e, incluso, pueden guardar sitio para el postre.

Al día siguiente saben mejor

Estos platos siempre están mejor al día siguiente gracias a la oxidación, por lo que podrás trabajar con antelación y gestionar los menús de la semana como mejor se adapten a tus necesidades del día a día.

Las conservas lo hacen cómodo

Si no dispones de tiempo, las legumbres cocidas en conserva son la mejor opción. Lávalas bien y añade el caldo y la guarnición que quieras. Un truco muy práctico con el que podrás ahorrarte mucho tiempo y esfuerzo sin perder calidad.

Un plato es suficiente

Son preparaciones contundentes y pueden ser platos únicos. Es importante tenerlo en cuenta para saber qué ofrecer como segundo plato y postre dentro del menú.



**Il recetas
para un
menú lleno
de sabor**



Cocina tradicional al alcance de todos

A continuación, encontrarás 11 recetas de platos de cuchara para formar a tu personal de cocina de una manera fácil y rápida. Las recetas se han sintetizado para que los chefs con menos experiencia puedan empezar a prepararlas tal y como las harías tú.



Cocido Montañés

Plato contundente, ideal para los días más fríos.



Ingredientes 10 pax Cantidad

Alubias blancas	700 g
Costilla adobada	500 g
Panceta	200 g
Chorizo	300 g
Morcilla de Burgos	200 g
Morcilla Asturiana	100 g
Patatas	500 g
Berza	1500 g
Ajo	2 ud.
Pimentón dulce	20 g
Aceite de oliva	100 ml
Sal	20 g
Caldo Líquido Concentrado de Carne Knorr	30 g
Bicarbonato	7 g
Agua mineral	3 l

Elaboración

Pon las alubias en remojo con el bicarbonato en 3 l de agua del grifo durante 12 h.

Desecha el agua y ponlas a cocer en el agua mineral junto con los chorizos, la panceta y la costilla durante 1.30 h más o menos. Limpia bien la berza, córtala en juliana y déjala cocer en un recipiente aparte durante 2 - 3 min.

Una vez cocida, añádela con las patatas y la morcilla Asturiana pinchada para que no se rompa y déjala cocer durante 30 minutos.

Haz un refrito con el ajo y el pimentón e incorpóralo a la cazuela junto con la morcilla de Burgos (también pinchada) y el Caldo Líquido Concentrado de Carne Knorr.

Si es necesario, rectifica de sal y añade agua fría.

★ DALE TU TOQUE

Existen muchas maneras de hacer esta receta y todas son válidas. Aprovecha para usar lo que tengas en la cocina: recortes de jamón o cecina, codillos, rabos, manos de cerdo, etc.



Lentejas estofadas con oreja y manitas



La casquería aporta melosidad al plato y lo hace único.

Ingredientes 10 pax Cantidad

Lentejas	800 g
Chorizo	200 g
Oreja de cerdo	2 u
Manitas de cerdo	3 ud.
Jamón curado dados	100 g
Zanahoria	2 ud.
Puerro	2 ud.
Tomate pelado y en dados	2 ud.
Aceite de oliva	100 ml
Sal	15 g
Laurel	1 ud.
Pimienta blanca	2 g
Bovril	30 g
Agua Mineral	4 l

Elaboración

Llamea las orejas y manos de cerdo para eliminar posibles restos de pelo y escalda en agua con limón. A continuación, cuece con agua en olla express durante 25-30 min. En vez de olla express, también puedes cocer de manera tradicional durante 1.30 h.

Limpia las orejas y manos de huesecillos y corta en dados para saltear en una sartén. Cuando lo tengas, añade el tomate en dados, el jamón y deja reservar.

Haz un sofrito con el puerro y la zanahoria cortados en **brunoise** y, una vez pochados, añade las lentejas, el laurel y la pimienta. Cúbrela todo con el agua mineral.

Incorpora el chorizo y cuece durante unos 45 min. hasta que las lentejas estén tiernas.

Cuando estén listas, incorpora el salteado de orejas, manitas y el Bovril. Cocina durante 5 minutos más y rectifica de sal al gusto.

★ DALE TU TOQUE

Da un toque étnico al plato sustituyendo el chorizo y el jamón por cualquier tipo de Curry Knorr.



Arroz muy caldoso de rabo de buey

Aprovecha las mermas en tu cocina, como carrilleras, ragú o jarrete.



Ingredientes 10 pax Cantidad

Guiso de rabo de buey

Rabo de buey	1500 g
Cebollas	300 g
Zanahorias	200 g
Ajo	20 g
Vino tinto	1 l
Harina	200 g
Aceite de oliva	200 ml
Sal	20 g
Pimienta negra	3 g
Laurel	2 ud.
<i>Doble Caldo de Carne Knorr</i>	30 g

Arroz muy caldoso

Arroz	800 g
Cebolla	200 g
Ajo	20 g
Carne de rabo desmigada	600 g
Caldo de rabo	2,8 l
<i>Bovril</i>	50 g
Sal	20 g
Pimientos rojos asados	300 g
Aceite de oliva	300 ml

Elaboración

Para el guiso de rabo de buey

Corta el rabo de buey por la unión de las articulaciones. Pon sal y pimienta, harina y fríe en una olla, vigilando que no se quemé el aceite.

Pica las verduras en juliana y sofríe en la misma olla los rabos junto con el laurel.

Una vez la verdura esté lista, añade los rabos, el vino tinto, el Doble Caldo de Carne Knorr y cubre con agua.

Deja guisar unas 4-5 h hasta que la carne esté tierna. Si fuese necesario, añade más agua caliente.

Saca los trozos de rabo de buey y, sin que lleguen a enfriarse del todo, separa la carne del hueso y desmiga.

Mientras lo dejas reservar, cuele el caldo de la cocción por un chino y después por un colador de malla. Reserva.

Para el arroz muy caldoso

Pica la cebolla y el ajo finamente en *brunoise*, sofríendo en una cazuela baja.

Una vez tengas la verdura sofrida, añade el arroz y saltéalo 1 minuto. Justo después, añade la carne y mójala con el caldo de rabo de buey aún caliente.

Diluye el Bovril, sazona y añade los pimientos rojos asados.

Según el tipo de arroz, necesitarás entre 12 y 15 min. aproximadamente.

★ DALE TU TOQUE

Puedes sustituir el rabo por carnes para guisar como carrilleras, morcillo o pollo de corral.



Caricos tradicionales con piparras

Las piparras encurtidas con el picante del chorizo crean una combinación insuperable.



Ingredientes 10 pax Cantidad

Caricos o alubias pintas	1000 g
Chorizo picante	300 g
Tocino	300 g
Cebolla	400 g
Ajo	100 g
Puerro	200 g
Carne de pimiento choricero	60 g
Caldo Sabor Carne Knorr	30 g
Piparras encurtidas	200 g
Sal	20 g
Aceite de oliva	100 ml
Agua mineral	3 l
Bicarbonato	10 g
<i>Roux Oscuro Knorr (opcional)</i>	

Elaboración

Pon los caricos en remojo durante 12 horas en 3 l de agua del grifo junto con el bicarbonato para que ayude a una mejor digestión.

Desecha el agua y pon a cocer en el agua mineral con la mitad del ajo y la cebolla, el puerro, el chorizo, el tocino y el aceite.

Si quieres conseguir un plato más ligero, puedes cocer el chorizo y el tocino aparte y añadirlos después. Ve desespumando y, si fuese necesario, añade más agua fría.

Cocina durante una hora aproximadamente.

Retira las verduras enteras de la cocción y tritúralas con un robot de cocina hasta obtener un puré. Incorporalo a los caricos.

Por otro lado, pica la cebolla y el ajo restantes de manera muy fina y sofríe. Cuando estén listos, añade la carne de pimiento choricero, saltea e incorpora a los caricos.

Añade el Caldo Sabor Carne Knorr y cuece durante 5 min. más. Si fuese necesario, rectifica de sal y añade un par de cucharadas de Roux Oscuro Knorr para obtener la textura deseada.

Sirve junto a las piparras encurtidas.

DALE TU TOQUE



Sustituye las guindillas encurtidas por unas frescas y fritas. Mantén su punto ácido aliñando el plato con un hilo de vinagre de Módena.



Crema de calabaza con cebolleta emparrillada y panceta



Plato con muchos nutrientes y pocas calorías.

Ingredientes 10 pax Cantidad

Calabaza	1000 g
Cebolla	500 g
Agua	2 l
<i>Caldo de Verduras Knorr</i>	35 g
Azúcar	10 g
<i>Krona culinaria</i>	300 ml
<i>Maizena</i>	50 g
Panceta	200 g
Cebolletas	500 g
Aceite de girasol	200 ml
Sal	20 g
Pimienta negra	2 g
Vinagre de vino blanco	100 ml

Elaboración

Por un lado, pela la calabaza y córtala en dados y, por otro, pela la cebolla y pícala en juliana.

En una cazuela deja pochar la cebolla, la calabaza y el azúcar unos 20 minutos.

Moja con los 2 litros de agua y el Caldo de Verduras Knorr, lleva a ebullición y cocina unos 15 minutos más.

Tritura con un robot de cocina y pasa por un colador hasta obtener una crema fina.

Deslíe la Maizena en agua fría, incorpora a la crema de calabaza y lleva de nuevo a ebullición. Añade la Krona culinaria.

Corta la panceta en tiras finas, saltea ligeramente y dispón en el plato para que se atempere cuando añadas la crema de calabaza.

Corta las cebolletas, cuece 2 minutos en agua hirviendo y después marca en parrilla.

★ DALE TU TOQUE

Este tipo de cremas aceptan muy bien un toque de picante, como el de la salsa Sriracha.



Carne gobernada

El secreto de esta receta está en una cocción lenta y controlada.



Ingredientes 10 pax Cantidad

Babilla de ternera	2000 g
Cebollas	1000 g
Zanahorias	500 g
Guisantes	250 g
Pimiento morrón	400 g
Ajo	50 g
Brandy	300 ml
Demiglace Knorr	100 g
Aceite de oliva	200 ml
Sal	30 g

Elaboración

Corta la carne en trozos, sin que queden muy pequeños. Pica el ajo finamente y mézclalo con la sal, unta la carne con esta mezcla y déjalo adobar 10 minutos.

Pasa la carne por una sartén y, cuando esté dorada, déjala en una cazuela. Aprovechamos la sartén donde hemos dorado la carne para pasar la cebolla picada. Poco después, añadimos el pimiento y la zanahoria picados y lo dejamos todo entre 5 y 10 minutos.

Después incorpóralo todo a la cazuela mezclándolo con la carne. Añade el brandy, flambea y remueve.

Cubre con agua y cocina durante 2 horas a fuego lento, añade los guisantes y la Demiglace Knorr regenerada. Si fuese necesario, rectifica de sal.

★ DALE TU TOQUE

Este guiso está aún mejor aderezado con vino. Aprovecha uno de tu zona para darle tu toque regional único.



Lentejas estofadas con verduritas de temporada y queso de Tresviso



Aprovecha los ingredientes de temporada con un plato único.

Ingredientes 10 pax Cantidad

Lentejas	800 g
Cebolla	400 g
Puerro	300 g
Tomates	400 g
Calabaza	400 g
Níscalos	500 g
Pulpa de pimiento choricero	50 g
Ajo	20 g
Tomillo fresco	5 g
Queso de Tresviso o azul	150 g
Caldo de Pollo Knorr	75 g
Agua mineral	4 l
Sal	20 g
Pimienta blanca	3 g
Aceite de oliva	200 ml
Roux oscuro Knorr (opcional)	

Elaboración

Lava, escurre las lentejas y reserva.

Pela la cebolla, el puerro y el ajo y pica finamente en **brunoise** para sofreír en una cazuela. Una vez la verdura esté tierna, añade el tomate pelado, despepitado y picado en trozos junto con la pulpa de pimiento choricero. Remueve, salpimenta y añade el tomillo.

Incorpora las lentejas, remueve y añade el agua y el Caldo de Pollo Knorr.

Cuece durante unos 45 minutos hasta que se hagan las lentejas.

A mitad de cocción, añade la calabaza pelada y troceada. Pon las setas limpias y troceadas casi al final. Trocea el queso y sírvelo acompañando a las lentejas.

Es importante tener en cuenta que es un plato que debe quedar caldoso, pero si quieres que tenga un punto más de espesor, añade 2 cucharadas de Roux Oscuro Knorr.

★ DALE TU TOQUE

*Como el queso azul no es para todo el mundo, puedes cambiarlo por otro tipo de queso cremoso, como **Torta del Casar**, **Payoyo** o **Queso Crema Hellmann's**.*



Riojana de patatas a la importancia

Un éxito en sabor y rentabilidad.



Ingredientes 10 pax Cantidad

Patatas	2000 g
Cebolla	400 g
Pimiento verde	200 g
Chorizo	400 g
Costilla de cerdo fresca	600 g
Harina	100 g
Huevo líquido	300 ml
Laurel	2 ud.
Pimentón	20 g
Ajo	30 g
<i>Caldo de Pollo Knorr</i>	40 g
Maizena	40 g
Aceite de oliva	400 ml
Agua	2 l
Vino blanco	300 ml
Sal	20 g

Elaboración

Pela y lava las patatas y córtalas en rodajas de 2 cm de grosor.

Sazona y pasa por Maizena y huevo y fríe con aceite de oliva. Reserva sobre un papel absorbente.

Por otro lado, pica la verdura en trozos finos y ponla a pochar con aceite de oliva y el laurel.

En un cazo aparte pon el chorizo cortado en trozos de unos 3-4 cm para que se cueza con el vino blanco.

Cuando la verdura esté cocinada añade las patatas, la costilla y el pimentón. Moja con el agua y añade el Caldo de Pollo Knorr y el chorizo ya cocido.

Cocina durante unos 10-15 minutos.

Por último, deslíe la Maizena con agua fría e incorpórala a la cazuela hasta obtener la densidad deseada. Rectifica de sal.

★ DALE TU TOQUE

Rellena las patatas con una tira de pimiento verde frito o una loncha de jamón como si fueran un "sandwich".



Marmitako de pescados

Todos los recortes de pescado son bienvenidos en este plato que gusta a todos.



Ingredientes 10 pax Cantidad

Patatas	2000 g
Pimiento rojo	200 g
Pimiento verde	200 g
Cebolla	400 g
Ajo	30 g
Laurel	2 ud.
Recortes de pescado	800 g
Caldo para Paella Knorr	70 g
Agua	3 l
Sal	20 g
Pimienta blanca	2 g
Aceite de oliva	200 ml
Vino blanco	200 ml

Elaboración

Lava y pela las patatas para cortarlas en cachelos y conservar su almidón.

Reserva.

Pica la cebolla, los pimientos y el ajo en **brunoise** y pon a fundear en una cacerola junto con el laurel.

Una vez fondeada la verdura, añade las patatas, rehoga con el vino blanco y moja con el agua y el Caldo para Paella Knorr.

Cocina durante unos 15 minutos y, cuando la patata esté casi cocinada, añade los trozos de pescado sazonados.

Con este plato lo aprovechas todo. Si tienes una cola de rape, carrilleras, trozos de merluza, rodaballo o cabrachos de otras elaboraciones, utilízalos.

Cocina 5 minutos más y rectifica de sal.

★ DALE TU TOQUE

Puedes añadir moluscos como las almejas, los berberechos o los mejillones. Para abrirlos, ponlos en un cazo aparte con un dedo de vino blanco el tiempo que tarden en abrirse.

Aprovecha el caldo que suelten para incorporarlo al guiso. Incorpora los moluscos al pase para agilizar el servicio y mantenerlos en su punto de cocción perfecto.



Fabes con almejas y langostinos en salsa verde

Un clásico con un toque marino que nunca falla.



Ingredientes 10 pax Cantidad

Fabes

Fabes o alubias blancas	1000 g
Cebolla	200 g
Ajo	20 g
Agua mineral	3 l
Bicarbonato	10 g

Salsa verde

Ajo	40 g
Perejil fresco picado	10 g
<i>Caldo de Pescado Knorr</i>	60 g
Vino blanco	200 ml
Agua	3 l
Aceite de oliva	200 ml
Guindilla cayena	1 ud.
<i>Maizena</i>	30 g
Sal	20 g

Además

Almejas	1000 g
Langostinos	500 g

Elaboración

Para las fabes

Pon las fabes a remojo en agua del grifo junto con el bicarbonato 12 horas antes. Así favoreces la digestión del plato.

Desecha el agua y pon a cocer las fabes en blanco con el agua mineral la cebolla y el ajo.

Desespuma el conjunto y si fuese necesario añade más agua fría. Cocina durante una hora aproximadamente y resérvalo.

Para la salsa verde

Pica el ajo finamente y sofríe en el aceite de oliva junto con la guindilla.

Antes de que el ajo se empiece a dorar, incorpora el vino blanco. Cuando se evapore el alcohol, añade el agua y el Caldo de Pescado Knorr.

Deslíe la Maizena con agua fría e incorpora al caldo hirviendo para espesarlo ligeramente. Si fuese necesario, rectifica de sal e incorpora el perejil.

El toque final

Incorpora la salsa verde a la mitad de la cocción.

Limpia bien y purga las almejas en agua con sal gorda.

Incorpora las almejas a las fabes junto con los langostinos pelados y da un hervor hasta que se abran las almejas.

Rectifica de sal al gusto.

★ DALE TU TOQUE

Si lo prefieres, cambia el vino blanco de la salsa verde por sidra, cava o Chacolí. También puedes usar garbanzos en vez de fabes.



“Escudella i carn d’olla”

Plato mítico de la Navidad catalana con tanto sabor que se aprecia todo el invierno.



Ingredientes 10 pax

Cantidad

Escudella

Galets	500 g
Patatas	800 g
Pollo	800 g
Garbanzos	500 g
Col	500 g
Butifarra negra	200 g
Butifarra blanca	200 g
Morcillo de ternera	800 g
<i>Caldo Líquido Concentrado de Carne Knorr</i>	100 ml
Agua mineral	3 l
Sal	30 g

“Pilotes”

Pan rallado	300 g
Carne picada	500 g
Harina	150 g
Huevo	3 ud.
Ajo	50 g
Perejil	20 g
Piñones	75 g

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo en agua del grifo con el bicarbonato 12 horas antes de empezar a cocinarlos. Así favorecerás la posterior digestión del plato.

Desecha el agua y cuece los garbanzos junto con el pollo y el morcillo.

Desespuma y, si fuese necesario, añade más agua fría.

Cocina durante una hora aproximadamente y reserva.

Mientras el caldo de la escudella se va haciendo, haz las “pilotes” mezclando en un bol la carne picada, el ajo y el perejil.

Pica los piñones finamente, añade pan rallado y huevo y amásalo todo hasta darle forma de bola. Pásalo por harina y fríe.

Finalmente, lava las hojas de col, pela las patatas y añádelas al caldo de la escudella junto con la pasta y las butifarras negras.

Cuece durante media hora y añade la sal y el Caldo Líquido Concentrado de Carne Knorr.

★ DALE TU TOQUE

Sirve la sopa con un poco de queso parmesano rallado. Aunque cambia un poco el sabor, sigue estando delicioso.







Encuentra tus recetas e inspiración
y compra online en
www.ufs.com y www.pedidosahora.com

www.ufs.com

902 101 543

informacion.foodsolutions@unilever.com