



Hay tendencias que no puedes dejar escapar.

Súmate al Plant Based y aumenta los beneficios de tu negocio.

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

 **Unilever
Food
Solutions**

  


FRIGO®

Ayudar. Inspirar. Transformar.

HAZ UN GIRO HACIA EL

Plant Based

El mundo está cambiando muy rápido, sobre todo en nuestros hábitos de alimentación. Pensar y repensar el modelo alimentario que hemos utilizado en los últimos siglos, ha dado como resultado una nueva manera de comer, sana y sabrosa, y sobre todo, más sostenible para nuestro planeta.

Esto ha conformado el denominado "Plant Based": Es una alimentación basada en el mundo vegetal, con la que podemos conseguir los mismos nutrientes de calidad que con una alimentación tradicional.

¿Sabías qué?

No es ningún secreto que la cocina en base a vegetales ha sido una tendencia creciente durante los últimos tiempos; y la pandemia de Covid-19 posiblemente ha exacerbado este crecimiento, con más de 1 de cada 5 hogares reduciendo el consumo de carne durante el confinamiento*

En el último año, el 50% de los españoles ha probado la proteína de origen vegetal*.

* Fuente: LANTER PAPERS. The Green Revolution 2019, entendiendo la expansión de la ola veggie.

Nos sumamos al movimiento VEGANUARY

Del mismo modo que las tendencias cambian en función de las necesidades, los restaurantes y negocios gastronómicos deben transformarse.

Nosotros ya hemos aportado nuestro granito de arena, sumándonos al movimiento Veganuary **con nuestra línea de productos veganos**, y te proponemos que TÚ también lo hagas. Nosotros te vamos a ayudar.

Que és **VEGANUARY**

Veganuary es una iniciativa mundial que desde 2014 **ha inspirado a más de 1 millón de personas** en 192 países a comer sano y de manera sostenible, lanzando un reto: comer de forma vegana durante el mes de enero (de ahí su nombre)



Incluye platos en perfecta sintonía con los valores de tus clientes

Sumándote a Veganuary, no solo ayudarás al planeta, sino que también tendrás la oportunidad de abrir tu negocio a nuevos comensales que estén interesados en esta propuesta sostenible, y quieran probarla en tu restaurante.

Pero ¿por dónde empezar?

Creemos que con solo unos pocos cambios puedes crear increíbles platos a base de vegetales, tener un impacto positivo en tu menú y maximizar las ganancias para tu negocio.

En esta guía te damos consejos e inspiración para que puedas servir deliciosos **PLATOS PLANT BASED**, que incluso a tus clientes amantes de la carne les encantarán.

Cómo hacer tus platos veganos atractivos para todos, incluso a los amantes de la carne

Una de las claves para tener platos vegetales atractivos para veganos, vegetarianos, flexitarianos y carnívoros por igual, radica en cómo los describes en la carta. Aquí tienes algunos consejos para escribir un menú inclusivo, que parezca irresistible a todos.



Las 8 claves



- 1 Ofrece platos donde el ingrediente de origen vegetal **tenga un marcado protagonismo**.
- 2 Usa lenguaje que **describa las texturas** (cremoso, crujiente, meloso...).
- 3 Haz referencia al **origen de los ingredientes que usas**, demostrarás transparencia y credibilidad.
- 4 Cuenta con **dos variantes de una misma receta**, por ejemplo pasta boloñesa o boloñesa vegana. Así abarcarás más público.

- 5 **Menciona las marcas** que acompañan tu oferta, esto dará una imagen de calidad del restaurante.
- 6 **Reinterpretar un clásico con un toque vegetal** ¡entusiasmará a todos! Por ejemplo, una tortilla de patata donde sustituimos el huevo por harina de garbanzo mezclada con agua.
- 7 **No tengas una carta aparte para clientes veganos**, sino una misma que lo incluya todo.

- 8 Lanza una versión vegana de tu plato más vendido. O **crea un menú con opciones veganas que incluyan aperitivos**, platos principales y postres. Comunícalo en tu restaurante y sorprende a tus clientes.

Añade en los menús el logo de Veganuary. Ahora que tienes más opciones veganas disponibles, muéstrales a tus antiguos clientes que tu restaurante está sumado a este movimiento.

Crea noticias en tus redes para promover tus nuevos platos veganos y obtén información sobre lo que la gente piensa.

VEGANUARY



Delivery y Take Away también para tu oferta Plant Based.

En **Unilever Food Solutions** estamos a tu lado. Por eso, queremos ayudarte a adaptarte lo más rápido posible a esta nueva realidad ofreciéndote de forma gratuita nuestra Guía para el Delivery y el Take Away. En ella encontrarás información sobre:

- **Tiempos de cocinado**
- **Cómo cuidar la imagen de tus entregas**
- **Cómo comunicar tu oferta para captar más clientes**
- **Tipos de cocina más demandados en delivery...**

...y ¡mucho más!

Clica o escanea este QR ¡y descárgatela!



Los vegetales también llegan bien.

Y en ello, la clave es el envase. El éxito de tu servicio de Delivery y Take Away reside en la calidad y usabilidad de tus envases. Trabajar en este aspecto, asegurará la calidad de tu oferta gastronómica y la comodidad de tu comensal.



Para ensaladas y frutas: Materiales como plástico y cartón figuran como los más utilizados en la fabricación de este tipo de envases.

Para sopa: las tarrinas pueden contar con tapas especiales para resistir altas temperaturas y evitar derrames de líquidos.

Para noodles, arroces, quinoas, bulgur o cucús: usa envases diseñados para preservar el calor de la comida por mucho más tiempo.

Para fritos: deben ser fabricados en cartón y papel antigrasa, y que permitan preservar la temperatura y absorber las grasas de tus preparaciones.

Para hot dogs y hamburguesas veganas: necesitan un envase como bolsas antigrasas, envases en cartón o foam, bandejas, cuñas y barquetas de cartón.

Para transportar salsas: usa diperas que se cierren herméticamente y que resistan golpes.



Te damos algunas **IDEAS**

La versatilidad de los ingredientes vegetales es infinita

Combinan casi con cualquier materia prima. Tu reto reside en encontrar esas combinaciones que potencien tu oferta desde el sabor.

- **Entrantes vegetarianos:** tempura de verduras, hummus, chips de kale, Snack de garbanzos especiados, patatas con mojo picón u otra salsa, guacamole, coliflor con cúrcuma, baba ganoush o mutabal, albóndigas vegetales, etc.
- **Los Zoodles o fideos de vegetales, también son tendencia gastronómica.** Se preparan con productos como calabacín o zanahoria, procesados en un aparato "espiralizador", que los convierte en espaguetis.
- Investiga los "súper alimentos" como la quinoa, el bulgur, el mijo, o el trigo tierno, etc.
- **El souping** (platos de sopa) es una tendencia en auge que invita a trabajar las verduras y los vegetales de una forma original.
- **Las hierbas aromáticas** son la llave a una nueva dimensión de sabor infinita.



Los mejores ingredientes para sorprender a tus clientes con tus recetas PLANT BASED.

Desde Unilever Food Solutions te presentamos un universo de productos para que tus recetas y platos veggie tengan la máxima calidad.

Soluciones y sabores, en diferentes formatos, que te ayudarán en tu día a día y hacer que la transformación veggie de tu restaurante te lleve inevitablemente a la victoria.

The Vegetarian Butcher

"Carne" 100% vegetariana elaborada por amantes de la carne para amantes de la carne



HAMBURGUESA CRUDA NOTERNA



ALBÓNDIGAS NOCARNE



NO POLLO



NUGGET NO POLLO



NO HOTDOG



NO CARNE PICADA



Los productos con este logo son veganos, todos los demás productos son vegetarianos.



Todos nuestros productos se distribuyen en congelado y se han congelado mediante proceso IQF (Individually Quick Frozen - Ultracongelados individualmente)



"Tan jugoso como el pollo, más tierno que el cerdo y 100% vegetariano"

JAAP KORTEWEG, FUNDADOR DE THE VEGETARIAN BUTCHER

¡Descubre la amplia gama de The Vegetarian Butcher!

HAMBURGUESA CRUDA NOTERNA



NO POLLO

La mejor opción para hackear el consumo de la hamburguesa de ternera tradicional. Con una textura y sabor excepcionales que seducirán hasta a los amantes de la carne y, sobre todo, a los chefs.

ALBÓNDIGAS NOCARNE



NUGGET NO POLLO

Jugosas, vegetarianas y perfectas para calentarlas en salsa de tomate y acompañarlas con pasta. ¡Deliciosas con papas fritas, arroz o pan o simplemente como un snack independiente!



NO HOTDOG

El NO POLLO es la obra maestra de The Vegetarian Butcher. ¡Sensacional sabor y ternura! Perfectas en todo tipo de recetas típicas con pollo.



NO CARNE PICADA

Nuggets veganos y tan deliciosos como los originales, como todos nuestros productos. ¡Sirvelos con cualquier salsa para dipear y disfrútalos!



Un clásico reinventado: El HotDog. Elaborado con una base de proteína vegetal. La combinación perfecta entre sabor tradicional e innovación.



Tan versátil como la carne picada y además vegana. Fácil de utilizar, puede ser añadida a cualquier salsa directamente. ¡El complemento ideal para lasañas, boloñesas o pizzas!

Hellmann's Vegana

Hellmann's vegana, con todo el sabor y textura Hellmann's.



Beneficios

- Sin huevo, Sin gluten y Sin lactosa.
- Con 72% de aceite vegetal, rica en ácidos grasos Omega 3 que ayudan a cuidar el colesterol⁽¹⁾.
- Mantiene la textura cremosa y la estabilidad durante el transporte de delivery y take away.
- Ideal para ensaladillas, sándwich, hamburguesas y salsas frías veganas.
- Una vez abierto se puede conservar en el frigorífico hasta 3 meses.



(1) Contiene 6.6g de Omega 3 AAL (Ácido Alfa Linolénico) por cada 100 g que contribuye al mantenimiento de los niveles normales de colesterol. La cantidad diaria recomendada es de 2g de AAL.

Primerbas Knorr

Mezcla de diferentes plantas aromáticas conservadas en aceite



Caldos Vegetales Knorr

Ideales para enriquecer y potenciar los sabores



Gama Asiática Knorr

El auténtico sabor asiático de forma fácil con Knorr



Aderezos Líquidos Knorr

Ingredientes naturales y sabores intensos



Súper Ensaladas Knorr

Mezclas deshidratadas de supercereales, semillas y verduras 100% naturales



Salsa Pomodoro Knorr

Sorprendente sabor y textura en tan sólo 5 minutos



20

recetas
ideales
para tu
Plant Based



Realizadas por

PEIO CRUZ

Chef Leader de
Unilever Food Solutions

Peio.Cruz@unilever.com

PATRICIA DIOS

Chef de
Unilever Food Solutions

Patricia.Dios@unilever.com



Receta VEGETARIANA

Calabacines rellenos de **NoCarne**

Delicioso entrante o plato principal, muy sencillo de preparar y para todos los gustos.



Ingredientes (10 Pax)

2 Kg	Calabacín redondo	10 g	Sal y pimienta
450 g	Queso mozzarella	100 ml	Aceite
400 g	Queso padano	1 L	Agua
1 ramita	Romero	200 g	Salsa Pomodoro Knorr
100 ml	Aceite de oliva virgen extra	600 g	The Vegetarian Butcher NoCarne Picada

Elaboración

- Cortar la parte de arriba de los calabacines, vaciar para poder rellenar y reservar.
- Dorar en la sartén la carne del calabacín que hemos vaciado con un chorro de aceite de oliva, sal, pimienta y la ramita de romero fresco.
- Añadir **The Vegetarian Butcher NoCarne Picada** y seguir dorando.
- Añadir el agua y la **Salsa Pomodoro Knorr** y dejar cocinar cocinar hasta que adquiera una consistencia suficientemente densa para poder rellenar los calabacines.
- Retirar la rama de romero, precalentar el horno a 175°C, rellenar los calabacines y poner el queso mozzarella y padano por encima
- Colocar la parte de arriba que habíamos reservado y cocinar al horno durante 30 minutos.

Coste/ración
3,24€



Receta VEGANA



Goby curry

Coliflor al curry al estilo indio. La intensidad de las especias contrasta con la suavidad de la coliflor.



Ingredientes (10 Pax)

2 Kg	Coliflor	2 L	Agua
800 g	Cebolla	500 g	Arroz basmati
30 g	Cúrcuma	850 ml	Leche de coco
15 g	Pimienta negra molida	50 g	Primerba Curry Knorr
20 g	Sal		
200 ml	Aceite de oliva virgen extra		

Elaboración

- Cortar la coliflor en ramilletes pequeños, lavarlo bien y reservar. Picar la cebolla.
- Poner a calentar a fuego medio-alto (6/9) el aceite de oliva en una sartén ancha y alta. Cuando el aceite esté caliente verter la **Primerba Curry Knorr** y remover durante medio minuto.
- Añadir las cebollas picadas y remover cada poco con la cuchara de madera durante unos 5 minutos. A continuación añadir los ramilletes de coliflor. Dejar que se mezcle todo bien, removiendo con cuidado.
- Añadir la leche de coco, sal y el agua, con lo que la coliflor quedará casi cubierta. Cocinar durante 20 minutos mientras se va removiendo de vez en cuando, con cuidado de no romper la coliflor. Después, dejar cocinar otros 10 minutos más, pero sin la tapa, para que se evapore parte del agua.
- Antes de servir dejar reposar la coliflor al curry unos 5 minutos.

PRESENTACIÓN

- Servir con arroz basmati y decorar con cilantro o perejil picado.

Coste/ración
1,20€

Receta VEGANA



Ramen de miso, shiitake y alga wakame

Ramen de verduras con un suave toque de miso. Muy fácil de preparar.

Ingredientes (10 Pax)

670 g	Fideos udon	300 g	Copos de alga wakame	-	Ajete tierno cortado
2 L	Agua	30 g	Jengibre fresco	-	Sal
400 g	Setas shiitake frescas	200 ml	Salsa de soja	350 ml	Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr
100 g	Miso rojo	300 g	Maíz cocido		
		-	Semillas de sésamo		



Elaboración

PARA EL CALDO

- Poner en una olla grande 2 litros de agua y el **Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr**.
- Incorporar la salsa de soja, las algas wakame, el jengibre entero y las setas shiitake. Dejar cocer durante 30 minutos.
- Con el fuego apagado, añadir el miso rojo. Remover bien, retirar el jengibre y reservar con la tapa encima. Añadir sal al gusto.

PARA LOS FIDEOS

- En una olla diferente cocer los fideos udon. Una vez estén listo, retirar del agua.
- En la misma agua de cocción de los fideos, hervir durante unos 3 o 4 minutos el mini maíz.

PRESENTACIÓN

- Servir el caldo con las setas shiitake y el alga wakame.
- Añadir los fideos.
- Añadir el mini maíz en rodajas.
- Decorar con ajete tierno cortado y semillas de sésamo.

Coste/ración
2,58€

Receta VEGANA



Poke bowl de quinoa, aguacate y **NoPollo**

Plato único o principal muy equilibrado y fresco. Fácil y rápido de preparar.

Ingredientes (10 Pax)

1 Kg	Aguacate maduro	-	Semillas de sésamo negro	1 L	Agua
300 g	Rabanitos	500 g	Pepino	-	Sal
100 ml	Salsa de soja	300 g	Maíz cocido	200 g	Quinoa Knorr
-	Jengibre en polvo	300 g	Tomate cherry	500 g	The Vegetarian Butcher NoPollo
100 g	Alga nori	-	Lima		



Elaboración

- Calentar el agua e hidratar la **Quinoa Knorr**. Reservar.
- Marcar a la plancha el **The Vegetarian Butcher NoPollo**.
- Pelar los aguacates y cortar longitudinalmente. Cortar los rabanitos en rodajas. Cortar los tomates cherry en cuartos o mitades. Cortar el pepino en rodajas. Cortar el alga nori en tiras.
- Mezclar la salsa de soja con el jengibre en polvo e incorporar a la **Quinoa Knorr**.

PRESENTACIÓN

- En la parte inferior del bowl poner la quinoa con la salsa de soja y el jengibre.
- Como topping poner los aguacates, rabanitos, tomates cherry, pepino y alga nori. Por último, agregar el maíz cocido y el **The Vegetarian Butcher NoPollo**. Añadir sal al gusto.
- Acabar espolvoreando unas semillas de sésamo negro y una rodaja de lima.

Coste/ración
2,98€



Receta VEGANA

Pita vegana de berenjena y garbanzos crujientes con salsa de finas hierbas

Sándwich original lleno de sabor y con diferentes texturas.



Ingredientes (10 Pax)

10 uni	Pan de pita	250 g	Cebolla roja	30 ml	Aceite de oliva
600 g	Berenjena	200 g	Maíz cocido	-	Limón
350 g	Garbanzos cocidos	250 g	Lechuga variada	-	Sal
		-	Comino en semillas	300 g	Hellmann's Vegana
400 g	Aguacate	-	Cúrcuma	30 g	Primerba Finas Hierbas Knorr
3 dientes	Ajo	-	Jengibre en polvo	300 g	Maizena®

Elaboración

PARA LOS GARBANZOS

- Colar los garbanzos. Una vez bien secos, añadir el aceite de oliva y todas las especias al gusto junto con la **Maizena®**. Mezclar bien y apartar el exceso de **Maizena®**. Freír en una freidora hasta que queden bien crujientes. Una vez listos, reservar.

PARA LA VERDURA

- Saltear el ajo bien picado junto con la berenjena en dados pequeños de aproximadamente 1 cm. Apartar del fuego y dejar atemperar. Cortar el aguacate en dados y la cebolla roja en juliana.

PRESENTACIÓN

- Pasar los panes de pita por la plancha hasta que queden ligeramente tostados. Mezclar los garbanzos crujientes con la berenjena, el aguacate y la cebolla. Añadir sal al gusto. Abrir la parte superior y añadir la mezcla junto con las hojas de lechuga. Mezclar la **Hellmann's Vegana** con **Primerba Finas Hierbas Knorr** y un chorrito de limón al gusto. Servir las pitas junto a nuestra salsa.

Coste/ración
1,31€

Receta VEGANA



Falafel de bulgur

Una nueva y sorprendente versión del clásico falafel oriental.



Ingredientes (10 Pax)

1 Kg	Cebolla roja	30 g	Nueces de pecan	10 g	Comino
50 g	Cilantro	30 g	Ajo	200 g	Rebozador Knorr
20 g	Sal	50 g	Perejil	325 g	Bulgur Knorr
200 ml	Aceite de oliva virgen extra	1,8 L	Agua	50 g	Primerba de Albahaca Knorr
		20 g	Sumaq		

Elaboración

- Hidratar el **Bulgur Knorr** con el agua. Dejar reposar hasta que esté bien hidratado y se enfríe.
- Picar muy bien la cebolla, el cilantro y el perejil y mezclar junto con el **Bulgur Knorr**. Agregar el sumaq y el comino.
- Formar bolitas y Pasar por el **Rebozador Knorr**. Freímos.

PARA LA SALSA

- Preparar el pesto mezclando con las nueces de pecan, el ajo, el aceite de oliva virgen extra y la **Primerba de Albahaca Knorr**. Triturar todo.

DECORACIÓN

- Poner la mezcla de pesto como base, colocar las bolitas de falafel y decorar con nueces de pecan ralladas.

Coste/ración
1,49€



Spaghetti boloñesa de **NoCarne Picada**

Tradicional plato italiano con adaptación vegana.



Ingredientes (10 Pax)

1,5 Kg	Spaghetti	20 g	Sal	500 g	The Vegetarian Butcher NoCarne Picada
900 g	Apio	10 g	Pimienta negra	300 g	Salsa Pomodoro Knorr
1 Kg	Cebolla	100 ml	Aceite de oliva virgen extra		
3 dientes	Ajo	20 g	Nueces de macadamia		
800 g	Zanahoria	1 L	Agua		

Elaboración

- Cortar el apio, la cebolla, la zanahoria y el ajo en brunoise y rehogar en la sartén con el aceite de oliva virgen extra.
- Agregar y pochar el **The Vegetarian Butcher NoCarne Picada**.
- Añadir el agua y la **Salsa Pomodoro Knorr**.
- Una vez se reduzca la salsa, agregar los spaghetti cocidos previamente.

DECORACIÓN

- Servir y acabar con un poco de nuez de macadamia rallada por encima a modo de parmesano.

Coste/ración
2,24€

Receta VEGANA



Lasaña de espinacas con ricotta, piñones y pasas

Un plato principal clásico con el toque de graten, que no puede faltar en tu oferta.



Ingredientes (10 Pax)

2 Kg	Espinacas	10 g	Pimienta blanca
200 g	Piñones	10 g	Sal
150 g	Pasas	500 g	Ricotta
400 g	Cebolla	200 g	Parmesano
80 ml	Aceite de oliva virgen extra	1 Kg	Salsa Bechamel Knorr Garde d'Or
10 g	Nuez moscada	300 g	Lasaña Knorr (6 láminas)

Elaboración

- Tostar los piñones e hidratar las pasas.
- Pochar con aceite la cebolla e incorporar las espinacas junto a la nuez moscada, pimienta blanca y sal. Saltear.
- Acabar mezclando con los piñones y las pasas. Fuera del fuego, incorporar el queso ricotta.

PARA MONTAR LA LASAÑA

- En el fondo de una gastronorm 1x1 ponemos un poco de nuestra **Salsa Bechamel Knorr Garde d'Or** y dos láminas paralelas de **Lasaña Knorr** para cubrir. Ponemos parte de nuestra mezcla de espinacas y ricotta.
- Volver a repetir la misma acción con las láminas de lasaña y la mezcla de espinacas.
- Terminar con otras dos láminas de lasaña. Verter la **Salsa Bechamel Knorr Garde d'Or** y rallar el parmesano por encima.
- Precalentar el horno y hornear durante 45 minutos a 180°C.

Coste/ración
2,94€

Receta VEGANA



Lentejas guisadas con patata violeta, calabaza y garam massala

Las tradicionales lentejas con un toque de sabor y aroma oriental.

Ingredientes (10 Pax)

600 g	Lentejas pardina	10 g	Comino en polvo	300 g	Calabaza
400 g	Cebolla	10 g	Cúrcuma	250 g	Zanahoria
400 g	Tomate	20 g	Pimentón dulce	200 g	Puerro
80 g	Aceite de oliva virgen extra	20 g	Garam Massala	200 g	Patata violeta
		6 dientes	Ajo	300 ml	Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr
3 hojas	Laurel	450 g	Pimiento verde	25 ml	Aderezo Líquido Umami Knorr
20 g	Sal	2 L	Agua		



Elaboración

- Empezar cortando la cebolla, el tomate, la zanahoria, el puerro y el pimiento verde en cubos de unos 2 cm.
- Sofreír todas las verduras y añadir el pimentón dulce, el comino, la cúrcuma, el garam massala, los ajos chafados y las hojas de laurel.
- Lavar las lentejas y ponerlas al fuego junto con el agua, el **Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr** y todas las verduras previamente pochadas excepto la calabaza y la patata. Cuando empiece a hervir bajaremos el fuego al mínimo.
- Pasados unos 35 minutos añadir la calabaza y la patata chascadas en dados.
- Después de unos 20 minutos, coger un par de cucharones de las lentejas con verduras y triturar.
- Volver a incorporar al guiso y dejar cocer de nuevo 10 minutos.
- Para terminar, añadir el **Aderezo Líquido Umami Knorr** al gusto, que servirá para redondear el guiso.

Coste/ración
1,29€

Arroz paella de verduras

Clásico arroz. Delicioso y ligero. Totalmente vegano.

Ingredientes (10 Pax)

150 g	Ajo	2 L	Agua
400 g	Tomate rallado	50 g	Pimentón dulce
100 ml	Aceite de oliva virgen extra	400 ml	Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr
800 g	Arroz bomba		
400 g	Pimiento rojo	300 g	Hellmann's Vegana
300 g	Kale	100 g	Primerba de Ajo Knorr



Elaboración

- En una paellera, poner aceite de oliva y rehogar el ajo con el tomate rallado.
- Agregar el arroz y nacarar.
- Añadir el agua junto con el **Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr**.
- Subir el fuego al máximo hasta llevar a ebullición.
- Una vez hierva, bajar a fuego medio hasta que se consuma el caldo.

DECORACIÓN

- Confitar una cabeza de ajos.
- Freír unas tiras de pimiento rojo y unas hojas de kale.
- Preparar un alioli mezclando la **Hellmann's Vegana** con la **Primerba de Ajo Knorr**, añadiendo el pimentón dulce.
- Una vez listo el arroz, emplatar con la cabeza de ajos, las tiras de pimiento rojo y las hojas de kale. Añadir unos puntos del alioli vegano.

Coste/ración
1,89€

Receta VEGANA

Bocadillo vegano de "falsos calamares" con toque cítrico

Mollete de aros de cebolla a modo de calamares.

Ingredientes (10 Pax)

800 g	Cebolla blanca	10 un	Pan mollete
40 ml	Agua	20 g	Rebozador Knorr
15 g	Sal	500 g	Hellmann's Vegana
30 g	Cilantro	100 ml	Aderezo Líquido Cítrico Knorr



Elaboración

PARA LOS AROS DE CEBOLLA

- Poner el **Rebozador Knorr** en un bol, añadir agua y desleír hasta obtener una masa líquida. Añadir la sal.
- Sumergir los aros de cebolla previamente cortados en la masa y freír.

PRESENTACIÓN

- Preparar el mollete y disponer los aros de cebolla como si fueran los calamares. Para acompañar, preparar una mezcla con la **Hellmann's Vegana**, el **Aderezo Líquido Cítrico Knorr** y hojas de cilantro.

Coste/ración
1,05€

Receta VEGETARIANA

Crema de puerro y manzana verde al curry

Sabor oriental con un toque diferente de manzana.



Ingredientes (10 Pax)

600 g	Cebolla blanca	50 ml	Aceite de girasol	200 ml	Salsa de Curry Knorr
500 g	Puerro	120 g	Crema fraiche	200 ml	Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr
400 g	Manzana verde	30 g	Cebollino		
150 g	Mantequilla	2 L	Agua		

Elaboración

- Picar la cebolla y el puerro.
- Calentar la mantequilla y el aceite en una cacerola, y pochar la cebolla y el puerro, evitando que se dore.
- Cuando esté traslúcido, añadir la manzana pelada y troceada y rehogar 5 minutos más.
- Añadir la **Salsa de Curry Knorr** y salpimentar.
- Añadir el agua y el **Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr**. Dejar cocer 30 minutos.
- Una vez listo, triturar todo bien y añadir la crema fraiche. Decorar con cebollino picado.

Coste/ración
1,01€

Receta VEGETARIANA

Crema de remolacha y citronella con burrata y albahaca

Un toque de frescor y color en una crema perfecta para sorprender.



Ingredientes (10 Pax)

3 Kg	Remolacha fresca	1 Kg	Burrata fresca	400 ml	Leche de coco
300 g	Citronella	2 L	Agua	50 ml	Aderezo Líquido Ahumado Knorr
100 ml	Aceite de oliva virgen extra	30 g	Pimienta negra	100 g	Primerba de Albahaca Knorr
150 g	Jengibre	20 g	Sal		

Elaboración

- Pelar y cortar el jengibre en rodajas grandes. Aplastar la citronella y saltear junto con el jengibre en el aceite de oliva virgen extra
- Pelar las remolachas y añadir a la sartén para saltear. Salpimentar. cubrir de agua, agregar la leche de coco y dejar hervir hasta que la remolacha esté cocida.
- Apartar la citronella y el jengibre e incorporar el **Aderezo Líquido Ahumado Knorr**.
- Triturar todo en un robot de cocina hasta que quede bien fino. Si es necesario, pasar por un chino fino. Reservar en nevera.
- Para el aceite de albahaca, mezclar aceite de oliva virgen extra y **Primerba de Albahaca Knorr**.

PRESENTACIÓN

- Servir la crema fría, añadir una burrata abierta y acabar con unos puntos de aceite de albahaca.

Coste/ración
3,18€

Receta VEGANA



NoPollo estilo mediterráneo

Versión vegana de un plato muy tradicional.



Ingredientes (10 Pax)

250 g	Ajo	150 ml	Aceite de oliva virgen extra	900 Kg	The Vegetarian Butcher NoPollo
500 g	Cebolla	100 g	Aceitunas kalamata	50 g	Salsa Pomodoro Knorr
500 g	Tomate	50 g	Perejil rizado		
1 Kg	Pimiento rojo	1 L	Agua		
40 g	Comino				

Elaboración

- Picar en brunoise el ajo, la cebolla, el tomate, el comino y el pimiento rojo. Rehogar todo en aceite de oliva virgen extra.
- Cortar también una parte del pimiento rojo en tiras para incorporar a la sartén.
- Cuando esté todo bien pochado, saltear el **The Vegetarian Butcher NoPollo**.
- Incorporar las aceitunas kalamata y salpimentar.
- Para la salsa, añadir el agua y la **Salsa Pomodoro Knorr**, y cocinar a fuego medio.
- Acabar con perejil fresco picado.

Coste/ración
2,62€

Receta VEGANA

Yakitori de **NoPollo**

Receta tradicional de la cocina nipona en su versión vegana.



Ingredientes (10 Pax)

100 g	Semillas de sésamo blanco	600 g	Cebolla
300 g	Jengibre	1,2 Kg	The Vegetarian Butcher NoPollo
200 g	Ajo	300 ml	Salsa Teriyaki Knorr

Elaboración

- Marinar durante un par de horas el **The Vegetarian Butcher NoPollo** junto con el jengibre cortado en rodajas, el ajo chafado, la cebolla en juliana y la **Salsa Teriyaki Knorr**.
- Embrochetar el **The Vegetarian Butcher NoPollo**, poner en el grill y cocinar a fuego lento.
- Durante la cocción, pintar con la **Salsa Teriyaki Knorr**
- Servir espolvoreando semillas de sésamo blanco.

Coste/ración
2,79€

Receta VEGANA



Ensalada de arroz rojo con verduritas, papaya encurtida y queso feta

Plato fresco y creativo ideal para el verano.



Ingredientes (10 Pax)

600 g	Papaya	300 ml	Aceite de oliva virgen extra	5 g	Anís estrellado
400 g	Queso feta			500 ml	Vinagre de Jerez
200 g	Cebolla roja	70 g	Mini maíz	10 g	Pimienta roja en grano
250 g	Aceitunas kalamata	50 g	Panela	650g	Arroz Rojo Knorr
200 g	Miso blanco	20 g	Jengibre fresco rallado	40ml	Aderezo Líquido Cítrico Knorr
200 g	Rabanitos	1L	Agua		
20 g	Menta fresca en hojas	100 g	Brotos de soja		

Elaboración

- Cortar la papaya en cubos. Usando la técnica del envasado al vacío, encurtir las verduras y la papaya. Para ello, colocar el mini maíz, los rabanitos, la cebolla roja y la papaya en bolsas independientes con unos 50ml de vinagre por bolsa, un anís estrellado y unos granos de pimienta rosa. Envasar al vacío cada una de las bolsas y reservar en la nevera durante 48 horas.
- Para el arroz, calentar 1L de agua para hidratar el **Arroz Rojo Knorr**. Reservar dejando enfriar.
- Cortar los rabanitos en láminas y trocear el queso feta. Cortar la cebolla en juliana fina y reservar.
- Preparar la vinagreta, mezclando el aceite de oliva virgen extra, el **Aderezo Líquido Cítrico Knorr**, la panela, el miso, el jengibre y el agua. Reservar.

PRESENTACIÓN

- Montar el plato con el arroz rojo, la papaya, el queso feta, la cebolla roja, el maíz y los rabanitos. Romper con las manos las hojas de menta y decorar por encima. Añadir las aceitunas kalamata.
- Acabar aliñando con la vinagreta.

Coste/ración
2,79€

Receta VEGETARIANA



Espuma de patata con níscalos, trufa negra y huevo poché

Sabores de siempre con una textura nueva y sorprendente.



Ingredientes (10 Pax)

500 ml	Leche	50 ml	Aceite de oliva virgen extra	300 g	Cebolla caramelizada
1,5 L	Agua	30 g	Cebollino	120 g	Puré de patatas Knorr
10 uni	Huevo	20 g	Sal	100 ml	Aderezo Líquido Umami Knorr
230 g	Níscalos	10 g	Pimienta negra		
30 g	Trufa negra fresca o en conserva	20 g	Vinagre		

Elaboración

PARA LA ESPUMA DE PATATA

- Preparar el **Puré de patatas Knorr** según las indicaciones del producto añadiendo un poco más de agua hasta que quede una crema, ni muy espesa ni muy líquida.
- Poner la crema de patata en sifón hasta su capacidad máxima junto a dos cargas para sifón. Reservar al baño maría.

PARA LOS NÍSCALOS

- Sofreír y caramelizar la cebolla en juliana. Introducir los níscalos y saltear. Agregar el **Aderezo Líquido Umami Knorr** y dejar que caramelicen las setas. Reservar.
- Preparar el huevo poché calentando agua hasta ebullición con vinagre. Dejar cocinar durante 3 minutos, sacar y reservar.

EMPLATADO

- Montar el plato poniendo la espuma de patata en el centro, acompañándola de los níscalos y el huevo poché.
- Terminar con unas láminas de trufa y un poco de cebollino recién picado.

Coste/ración
1,33€

Receta VEGANA



Hummus con aguacate y toque ahumado

Perfecto para dippear, diferente a lo habitual y muy cremoso.

Ingredientes (10 Pax)

400 g	Garbanzos cocidos	10 g	Comino en polvo	20 g	Cilantro fresco
400 g	Aguacate	3 dientes	Ajo	10 g	Sal
40 g	Tahini	60 ml	Aceite de oliva virgen extra	40 ml	Aderezo Líquido Ahumado Knorr
10 g	Shichimi togarashi	10 g	Pimentón picante	150 g	Hellmann's Vegana



Elaboración

- Triturar los garbanzos, el aguacate, el tahini, el comino, el ajo, la sal, el pimentón y el **Aderezo Líquido Ahumado Knorr** en un robot de cocina hasta conseguir una textura cremosa.
- Una vez esté todo triturado, incorporar la **Hellmann's Vegana** para darle untuosidad.
- Acabar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, espolvorear el shichimi togarashi y unas hojas de cilantro.

Coste/ración
0,66€

Receta
VEGANA

Ñoquis de calabaza al pesto rojo con cremoso de coco

Una pasta muy versátil, saludable y muy sabrosa.

Ingredientes (10 Pax)

1,5 g	Calabaza	30 g	Albahaca fresca	400 ml	Leche de coco
10 g	Sal	300 ml	Aceite de oliva virgen extra	350 g	Maizena®
500 g	Harina de trigo	30 g	Virutas de coco	200 g	Primerba de Pesto Rojo Knorr
200 g	Piñones	10 g	Nuez moscada		
2 L	Agua	10 g	Pimienta de cayena		



Elaboración

PARA LOS ÑOQUIS

- Precalentar el horno a 200°C. Asar la calabaza durante 30-40 minutos, hasta que esté tierna y ligeramente dorada. Dejar enfriar. Machacar la carne de la calabaza con un tenedor o un pasapurés y añadir la sal.
- Añadir la **Maizena®** y la harina de trigo. Amasar a mano hasta obtener una masa elástica y no pegajosa. Dejar reposar aproximadamente una hora.
- Dividir la masa en varias partes y hacer cilindros largos de aproximadamente 1,5 cm. de diámetro. Cortar en trozos de aproximadamente 2 cm. Hervir con agua abundante y una pizca de sal hasta que empiecen a flotar.

PARA LA SALSA

- Tostar los piñones y reservar. Diluir la **Primerba de Pesto Rojo Knorr** en aceite de oliva virgen extra hasta que quede bien incorporada. Por otro lado, hidratar la leche de coco hasta conseguir una textura cremosa. Añadir un toque de nuez moscada y pimienta de cayena.

PRESENTACIÓN

- Mezclar los ñoquis con la salsa de pesto. Incorporar un poco de la mezcla de leche de coco. Terminar con los piñones troceados, unas hojas de albahaca y las virutas de coco.

Coste/ración
1,88€

Encuentra tus recetas e inspiración
en **www.ufs.com**

www.ufs.com

☎ 902 101 543

informacion.foodsolutions@unilever.com



MAIZENA



THE ACADEMY



**Unilever
Food
Solutions**



FRIGO

Ayudar. Inspirar. Transformar.