



Allergénmentes ételkészítés egyszerűen

www.ufs.com



Unilever
Food
Solutions



Hozzáadott ízfokozó adalékanyagoktól, mesterséges színezékektől és tartósítószerektől mentes, egyszerű összetevők.



Glutén- és laktózmentes



Élesztő kivonat nélkül - melyet szintén ízfokozásra használnak



Magas hozam



Kevesebb tárolási és raktárigény magas hozamának köszönhetően



Beilleszthető az EMMI közétkeztetési rendeletnek megfelelő étrendbe



Bemutatjuk
a Knorr Allergénmentes*
termékcsaládot

Termékinformációk

Termék neve	Kiszerezés	Adagolás	Hozam
Knorr Zöldségleves alap - allergénmentes	3 kg	10 g/liter	300 liter
Knorr Tyúkhúsleves alap - allergénmentes	3 kg	10 g/liter	300 liter
Knorr Marhahúsleves alap - allergénmentes	3 kg	10 g/liter	300 liter
Knorr Barnamártás alap - allergénmentes	3 kg	80 g/liter	50 liter



Hozzáadott nátrium-glutamát nélkül



Tartósítószert nem tartalmaz



Mesterséges színezéket nem tartalmaz



Gluténmentes



Laktózmentes

* A termékhez nem adtunk hozzá olyan allergén összetevőt, amely a 1169/2011/EU rendelet II. melléklete szerint jelölésköteles. A termékek allergén összetevőket is felhasználó gyártóhelyen készültek. A laktóz- és gluténmentességet garantáljuk.



Gyuricza Ákos és Szikora Péter

Bevezető

Az élelmiszerek által okozott megbetegedések között jelentős helyet foglal el a táplálékallergia és a táplálékintolerancia. A különböző allergiás megbetegedések száma az iparilag fejlett országokban növekvő tendenciát mutat.

Hazánkban a leggyakoribb táplálékintolerancia a laktóz és a fruktóz emésztési zavara, ez a lakosság 7-20%-át érinti.

A táplálékallergia előfordulásának nembeli és etnikai különbségeiről kevés információ áll rendelkezésre.

Az emberek gyakran az étkezéssel összefüggő kellemetlen érzést, vagy tüneteket allergiának gondolják. Azonban a pontos vizsgálatok elvégzése során kiderül, hogy a felnőtteknél 1,5-4%-ban, gyermekeknél 2-8%-ban igazolható tényleges táplálékallergia, de közülük mintegy 80-85% az életkor előrehaladtával (3-5 éves korra) kinövi a tüneteket.

Gyermekkorban a leggyakoribb táplálékallergén a tejfehérje, a glutén (pl. búza), a tojás és a szója.

A kezelés lényege a diéta, miszerint a kiváltó allergént szükséges kiiktatni az étrendből, amely megváltoztatja a betegek életét és befolyásolja életminőségüket. Az érintettek a legkevésbé biztonságosnak az otthonon kívül eső étkezést tartják, így például a közétkeztetést, a vendéglátást, vagy a vendégségben elfogyasztott ételt.

A biztonságos allergénkerülő diéta csak hiteles allergéntájékoztatással valósítható meg. Az Európai Unió élelmiszerbiztonsággal foglalkozó bizottsága (EFSA) jogszabályokban rögzítette az allergének kötelező feltüntetését az előrecsomagolt, a nem előrecsomagolt élelmiszereken, a közétkeztetésben és a vendéglátásban előállított ételeken. Így a fogyasztók egyre nagyobb biztonsággal vásárolhatják kedvenc termékeiket és étkezhetnek a közétkeztetésben vagy a vendéglátásban egyaránt.

Hartmann Gabriella

dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember



Az allergén összetevők jelölése

MIÉRT VAN SZÜKSÉG ALLERGÉN INFORMÁCIÓRA A KÖZÉTKEZTETÉSBEN ÉS A VENDÉGLÁTÁSBAN?

Az ételalapanyagok, félkész- és készételek bizonyos összetevői, illetve az előállítás során felhasznált adalékanyagok az emberek kis részénél allergiás reakciókat vagy intoleranciát válthatnak ki. Az allergiás állapotok súlyos tünetekkel is járhatnak, akár az egészséget és életet komolyan veszélyeztető helyzeteket is okozhatnak. Az előbbi okok miatt a közétkeztetőket és a vendéglátókat jogszabály kötelezi arra, hogy az általuk forgalmazott ételek allergiát és/vagy intoleranciát okozó összetevőiről pontos információkkal szolgáljanak az étkezőik számára. Az étkezők, vendégek a kapott információk alapján tudják eldönteni, hogy elfogyaszthatják-e az ételt, vagy sem. Emiatt az „allergén információt” rendkívül körültekintően, felelősségteljesen, hiteles dokumentumokra alapozottan (gyártói tanúsítvány, gyártmánylap) – még az étkezés előtt – kell megadni.

MILYEN JOGSZABÁLYOK ÍRJÁK ELŐ A TÁJÉKOZTATÁSI KÖTELEZETTSÉGET?

A szabályozás az 1169/2011 számú EU-rendeletben és az erre épülő nemzeti jogszabályban, a 36/2014. (XII. 17.) FM-rendeletben található.

A 62/2011. (VI. 30.) VM-rendelet (a vendéglátóipari termékek előállításának és forgalomba hozatalának élelmiszerbiztonsági feltételeiről) 1. sz. mellékletének az e) pontja szerint az anyaghányad nyilvántartásnak tartalmaznia kell az egységnyi termékhez (adag vagy darab) felhasznált alapanyagok, adalékanyagok, aromák és enzimek megnevezését és mennyiségét, feltüntetve az élelmiszerek jelöléséről szóló külön rendelet szerinti allergén összetevőket is. •

A 14 leggyakoribb allergén

A 1169/2011/EU rendelet az alábbi 14 allergiát és intoleranciát okozó anyagot nevesíti.

Esetükben kötelező a fogyasztó tájékoztatása.

- | | | | |
|---|---|---|---|
|  | Glutént tartalmazó gabonafélék |  | Földimogyoró és a belőle készült termékek |
|  | Rákfélék és a belőlük készült termékek |  | Diófélék ¹ és a belőle készült termékek |
|  | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |  | Szójabab és a belőle készült termékek |
|  | Hal és a belőle készült termékek |  | Szezám mag és a belőle készült termékek |
|  | Tojás és a belőle készült termékek |  | Zeller és a belőle készült termékek |
|  | Csillagfürt és a belőle készült termékek |  | Tej és az abból készült termékek |
|  | Mustár és a belőle készült termékek |  | Kén-dioxid és az SO ₂ -ben kifejezett szulfitok ² |

¹ mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadám vagy queenslandi dió stb.

² 10 mg/kg, illetve 10 mg/l összkoncentrációt meghaladó mennyiségben

A fogyasztók tájékoztatása

MIRE KELL KITERJEDNIE A TÁJÉKOZTATÁSNAK?

A 37/2014. (IV.30) EMMI rendelet 6. § (2) szerint a közétkeztető köteles az étlapon feltüntetni minden étkezés

- számított energia-, zsír-, telítettsírsav-, fehérje-, szénhidrát-, cukortartalmát és
- számított sótartalmát, valamint az élelmiszerek jelöléséről szóló miniszteri rendeletben meghatározott allergén összetevőket.

MIT KELL TENNIE A VENDÉGLÁTÓNAK?

Elsőként jól látható helyre ki kell írnia, hogy az allergén információhoz hol tud hozzájutni a vendég. Ez valamennyi vendéglátó egység számára kötelező. Ha több értékesítő hely is van egy üzletben, akkor ezt minden értékesítő pontnál (pultnál) ki kell írni. Pl.:

Kedves vendégeink!
Az ételeink allergiát és intoleranciát okozó összetevőiről a pultnál
(pl. pincéernél, felszolgálónál, stb.) érdeklődjenek!

vagy:

Kedves vendégeink!
Ételeink allergiát és intoleranciát okozó összetevőiről az éttermünk
étlaján és honlapján tájékozódhatnak!

MIKOR KELL AZ ÉTKEZŐT, ILLETVE A VENDÉGET TÁJÉKOZTATNI?

A vásárlást, az étkezést **megelőzően** kell megtenni a tájékoztatást. Ezt a célt szolgálja a már említett tájékoztató tábla, amely pontosan megadja az allergén információk elérhetőségét.

Fontos szabály, hogy a fogyasztó számára a tájékoztatás nem járhat többletköltséggel!

A vendéglátó választhat, hogy az információt szóban vagy írásban kívánja átadni.

MILYEN DOKUMENTUMOKBAN KELL SZEREPELNIE AZ ÉTELEK ALLERGÉN ÖSSZETEVŐINEK?

Az ételkészítés alapidokumentuma az ételek anyaghányad nyilvántartása, vagy kalkulációja. Ezeknek tehát tartalmaznia kell azt az információt, hogy az adott étel milyen allergiát, vagy intoleranciát okozó anyagokat tartalmaz. Az ételkészítéshez felhasznált többkomponensű összetevőkből álló élelmiszer alapanyagok, félkész-, illetve kényelmi termékek (pl. ételsűrítők, ízesítők, mártások, étel-, süteményporok stb.) allergiát, vagy intoleranciát okozó összetevőit is fel kell tüntetni, és azokról is információt kell adni!

	HÉTFŐ	KEDD
TIZÓRAI	gyümölcstea zöldfűszeres túrókrém teljes kiőrlésű kenyér	kifli főtt virsli tej
EBÉD	zellerkrémleves bolognai spagetti	zöldborsóleves rántott sertésborda, kukoricás rizs
UZSONNA	körte müzliszelet	alma

 Tej és az abból készült termékek  Földmogyoró és a belőle készült termékek  Glutén t. gabonafé



ÍRÁSBELI TÁJÉKOZTATÁS

Írásbeli közlés megvalósulhat például kihelyezett tábla, étlap, szórólap, megrendelőlap, honlap, interaktív tábla, tablet segítségével. Ügyelni kell arra, hogy a már említett „figyelmeztető felirat” közvetlenül a megnevezett tájékoztató eszközökhöz „vezesse” a vendéget.

Az írásbeli tájékoztatóban azoknak az allergének a tételes felsorolása szerepeljen, amelyek az egyes ételekben, illetve az összetevőkben jelen vannak. Fontos a több komponensű (élelmiszeripari) termékek összetételét (pl. mártások, szószok, ételsűrítők stb.) is figyelni, mert azok allergén összetevőit szintén fel kell tüntetni. A felsorolás történhet megnevezéssel, ábrákkal és piktogramokkal is. Amennyiben ábrás, vagy piktogramos a tájékoztatás történik, jelmagyarázat szükséges, melyből egyértelműen azonosítható az adott allergén.

SZÓBELI TÁJÉKOZTATÁS

A vendéget a vásárlást megelőzően kell szóban informálnia az „allergén tájékoztatásról” kioktatott felelős személyzetnek. A tájékoztatás alapja – az adott ételre vonatkozó – olyan dokumentum lehet, melyet a vendég kérésére meg is tud mutatni a megbízott dolgozó.

Szóbeli tájékoztatással tehát olyan munkatársat lehet megbízni, akit az allergén információ átadásról dokumentáltan kiképeztek, és aki a nyitvatartási idő alatt effektíve jelen van. A szóbeli tájékoztatás is dokumentum alapú, vagyis a kijelölt munkatársnak ismernie kell azt a dokumentumot, amelyben az átadott információk megtalálhatók. Ez a dokumentum lehet az anyaghányad nyilvántartás, számítógépes receptadatbázis, élelmészeti szoftver törzsadata, de bármilyen más is, ami mindig rendelkezésre áll, nyomtatható és szükség esetén bemutatható.

Receptjeink



Zöldborsókrémleves
retkforkáccsal



Currys
kukoricakrémleves
chipsszel



Mézes
birsalmakrémleves
pattogatott amaranttal



Pikáns pulykanyárs
céklás üvegtésztával



Bazsalikomos
csirkemáj zöldséges
hajdinával



Halfilé bakonyi módra
zöldségekkel

Tudta-e?

KINEK A FELADATA A MUNKATÁRSOK OKTATÁSA?

Az oktatás nem igényel különleges képzést, így azt az üzletvezető, az ételvezető vagy az ételbiztonsági teendőket megbízott vezető munkatárs is elvégezheti. Feltétel azonban, hogy pontosan ismertesse az allergiát és intoleranciát okozó anyagokat, továbbá ezekkel az anyagokkal és termékekkel kapcsolatos veszélyeket. A képzés során meg kell erősíteni a szóbeli tájékoztatásban rejlő felelősséget és be kell mutatni a tájékoztatás alapját képező, a közétkeztető/vendéglátó egységben bármikor könnyen elérhető dokumentumokat (pl. anyaghányad-nyilvántartás, receptúra, kimutatás, stb.). A hiteles információadáshoz az is hozzátartozik, hogy a szakácsoknak nagyon pontosan be kell tartaniuk az egyes ételkészítési, illetve recept előírásokat – nem improvizálhatnak az alapanyag választás tekintetében – az ételkészítés allergének jelenléte miatt.

HOL TALÁLHATÓAK MEG AZ ALAPANYAGOK ALLERGÉN INFORMÁCIÓI?

Csomagolt élelmiszerek esetében a termék csomagolásán, illetve címkéjén az információk megtalálhatók. Csomagolatlan élelmiszerek esetében az információkat dokumentáltan kell beszerezni a szállítótól. Ez lehet gyártói nyilatkozat, specifikáció, egyéb írásos dokumentum. Allergén információk hiányában a forgalmazni kívánt terméket átvenni, felhasználni és kiszolgálni, értékesíteni szigorúan tilos!

MIT KELL TENNIE A KÖZÉTKEZTETŐNEK, VENDÉGLÁTÓNAK, HA A VENDÉGE MEGBETEGEDÉST JELEZ?

Ha a vendéglátó, vagy közétkeztető tudomást szerez arról, hogy az általa készített, értékesített ételkészítéstől megbetegedés, vagy annak gyanúja lépett fel, azonnal köteles azt bejelenteni a területileg illetékes ételbiztonsági felügyeleti hatóságnak, és a hatóság rendelkezései szerint kell eljárnia a továbbiakban.

MIKOR NEM KÖTELEZŐ AZ ALLERGÉN INFORMÁCIÓKAT KÜLÖN IS KÖZÖLNI?

Azoknak az élelmiszereknek, ételeknek az esetében, amelyeknek a neve egyértelműen jelzi az adott allergén jelenlétét, azt külön nem szükséges megemlíteni. Pl. a túrókrém elnevezés egyértelműen utal a tej jelenlétére. Vagy pl. a „szezámos húsgombóc” esetében a szezámmag jelenléte egyértelmű, de az egyéb allergén (pl. a glutén, tojás) jelenlétéről tájékoztatást kell adni.

MEGTAGADHATJA-E A KÖZÉTKEZTETŐ AZ ALLERGÉNMENTES ÉTELLEL VALÓ KISZOLGÁLÁST?

Közétkeztetésben a diéta forgalmazás szabályaiból kiindulva, amennyiben a szolgáltatónak nincsenek meg a tárgyi és/vagy személyi feltételei ahhoz, hogy bizonyosan allergénmentes ételeket tudjon előállítani és forgalmazni, dönthet úgy, hogy egy másik garantáltan allergénmentes előállítást szavatoló közétkeztetőtől, vendéglátótól szerzi be a szükséges termékeket.

KÖTELEZŐ-E DIÉTÁS SZAKÁCS FOGLALKOZTATÁSA A KÖZÉTKEZTETÉSBEN ÉS A VENDÉGLÁTÁSBAN?

A közétkeztetőnek gondoskodnia kell arról, hogy a diétás étel készítését (beleértve az allergénmentes ételt is)

- diétás szakács szakmai képzéssel rendelkező személy végezze, vagy
- dietetikus szakképzéssel rendelkező szakember felügyelje.

Tekintettel arra, hogy a vendéglátás elsődlegesen nem diétás étkeztetésre specializálódott, ezért a diétás szakács, vagy dietetikus alkalmazása nem kötelező.

forrás: NÉBIH: allergén információ (http://mvi.hu/doc/nebih_allergenm.pdf) 37/2014. (IV.30) EMMI rendelet, 1169/2011/EU rendelet

Gyuricza Ákos
dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi
szakember (MSc), ételvezető-, és
táplálkozás-egészségügyi szakértő



Zöldborsókrémleves retekforgáccsal

1



KNORR Maizena Kukoricakeményítő

2,5 kg x 4
Szav. idő: 36 hónap



KNORR Zöldségleves Alap -Allergénmentes

3 kg x 1
Szav. idő: 15 hónap
Hozam: 300 liter



Hozzávalók 10 adaghoz	Óvodás korcsoport	7-10 éves korcsoport	11-14 éves korcsoport	
zöldborsó, fagyaszott	600	800	1000	g
retek, hónapos	60	80	100	g
vöröshagyma	40	55	70	g
KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő	20	24	30	g
KNORR Tyúkhúsleves alap	12	16	20	g
napraforgóolaj	15	20	24	ml
tejszínpótló 15% (növényi alapú)	12	16	20	ml
kristálycukor	6	8	10	g
petrezselyemzöld	1,6	2	3	g
só, jódozott	0,5	1	1	g
Tápérték 1 adagra				
Energia	326,96	432,07	537,21	kJ
	78	103	128	kcal
Zsír (össz)	2	2,67	3,24	g
Telített zsírsav	0,33	0,44	0,54	g
Szénhidrát össz.	11,92	15,68	19,63	g
Szénhidrát (cukor)	4,36	5,81	7,28	g
Rost, diétás	3,3	4,4	5,51	g
Fehérje	3,52	4,68	5,87	g
Só	0,83	1,14	1,4	g

Elkészítés

A mirelit zöldborsót a felhevített olajon megfuttatjuk. Hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyemzöld felét, majd a Knorr Tyúkhúsleves alpból készített ízes főzőlével felengedjük a levesünket.

Hozzáadjuk a karamellizált cukrot, a sót és puhára főzzük.

Ha megfőtt a levesünk, akkor a zöldborsót szitán áttörjük. Botmixerrel egyneműsítjük, majd visszahelyezzük a tűzhelyre és a Maizena kukoricakeményítő és a növényi tejszín keverékével besűrítjük.

A főzés befejezésekor adjuk hozzá a megmaradt petrezselyemzöldet. Vékonyra vágott retekforgáccsal tálaljuk.



Currys kukoricakrémleves chipsszel

2



KNORR Maizena Kukoricakeményítő

2,5 kg x 4
Szav. idő: 36 hónap



KNORR Zöldségleves Alap -Allergénmentes

3 kg x 1
Szav. idő: 15 hónap
Hozam: 300 liter



Hozzávalók 10 adaghoz	Óvodás korcsoport	7-10 éves korcsoport	11-14 éves korcsoport	
csemegekukorica, fagyaszott	600	800	1000	g
kukoricachips	60	80	100	g
rizstej	60	80	100	ml
KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő	20	24	30	g
napraforgóolaj	12	16	20	ml
tejszínpótló 15% (növényi alapú)	12	16	20	ml
KNORR Zöldségleves alap	10	12	15	g
fokhagyma, hámozott	5	7	9	g
kristálycukor	5	6	8	g
curry	0,6	0,8	1	g
só, jódozott	0,6	0,8	1	g
Tápérték 1 adagra				
Energia	573,14	758,48	949,06	kJ
	136	181	226	kcal
Zsír összesen	4,14	5,52	6,9	g
Telített zsírsav	0,46	0,61	0,76	g
Szénhidrát összesen	21,29	28,07	35,14	g
Szénhidrát (cukor)	0,87	1,09	1,41	g
Rost, diétás	5,67	7,55	9,44	g
Fehérje	3,3	4,39	5,49	g
Só	0,75	0,92	1,16	g

Elkészítés

A mirelit csemegekukoricát a felhevített olajon átfuttatjuk, majd a Knorr Zöldségleves alpból készített ízes főzőlével felengedjük a levesünket.

Hozzáadjuk egy kevés sót és puhára főzzük. Ha megfőtt a kukorica, akkor szitán áttörjük, botmixerrel egyneműsítjük.

Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és a curryt, majd visszahelyezzük a tűzhelyre, felöntjük rizstejjel és összeforraljuk.

A Maizena kukoricakeményítő és a növényi tejszín keverékével besűrítjük, ha szükséges kevés sóval, cukorral utóízestjük, hogy enyhén édeskes és pikáns legyen az íze.

Natúr kukoricachipsszel tálaljuk.



Mézes birsalmakrémleves pattogatott amaranttal

3



KNORR Maizena Kukoricakeményítő

2,5 kg x 4
Szav. idő: 36 hónap



Hozzávalók 10 adaghoz	Óvodás korcsoport	7-10 éves korcsoport	11-14 éves korcsoport	
birsalma, tisztított	600	700	900	g
KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő	20	24	30	g
citromlé	12	16	20	ml
méz	12	16	20	g
tejszínpótló 15% (növényi alapú)	12	16	20	ml
kristálycukor	10	12	15	g
amarant, pattogatott	6	8	10	g
fahéjrudak	1,2	1,6	2	g
vaniliarúd	1	1,5	2	g
szegfűszeg	0,6	0,8	1	g

Tápérték 1 adagra

	224,9	269,9	343,33	
Energia	54	64	82	kcal
Zsír (össz)	0,3	0,39	0,48	g
Telített zsírsav	0,12	0,17	0,21	g
Szénhidrát össz.	13,58	16,21	20,64	g
Szénhidrát (cukor)	1,08	1,31	1,64	g
Rost, diétás	1,29	1,53	1,96	g
Fehérje	0,38	0,46	0,59	g
Só	0,02	0,02	0,02	g

Elkészítés

A birsalmát megtisztítjuk, a magházát eltávolítjuk. Cikkekre vágjuk és enyhén cukrozott citromlével, vaniliarúddal ízesített kevés vízben puhára főzzük.

Ha megpuhult a birs, hozzáadjuk az ízlés szerinti fűszerredukciót (fahéj, szegfűszegfőzet) és egyneműsítjük turmixgépben.

Ezután újra felforraljuk, hozzáadjuk a mézet és beállítjuk a leves mennyiségét vízzel, illetve a sűrűségét Knorr Maizena kukoricakeményítő valamint a növényi tejszín keverékével.

Ha szükséges cukorral és fűszerredukcióval utóízesítjük.

Pattogatott amaranttal tálaljuk.



Pikáns pulykanyárs céklás üvegtésztával

4



KNORR Maizena Kukoricakeményítő

2,5 kg x 4
Szav. idő: 36 hónap



Hozzávalók 10 adaghoz	Óvodás korcsoport	7-10 éves korcsoport	11-14 éves korcsoport	
pulykamellfilé	600	800	900	g
üvegtészta	400	500	600	g
cékla, nyers	200	260	300	g
napraforgóolaj	10	13	15	ml
balzsamecet	10	12	14	ml
kristálycukor	8	10	12	g
KNORR Marhahúsleves alap	6	9	10	g
só, jódozott	4	5	6	g
bors, őrölt	0,6	0,8	1,1	g
só, jódozott	0,6	0,8	1	g

Tápérték 1 adagra

	1028,9	1320	1544,21	
Energia	245	314	368	kcal
Zsír összesen	3,12	4,13	4,69	g
Telített zsírsav	0,13	0,17	0,19	g
Szénhidrát összesen	37,52	47,05	56,31	g
Szénhidrát (cukor)	2,17	2,78	3,26	g
Rost, diétás	0,78	1,01	1,18	g
Fehérje	16	21,33	24,02	g
Só	0,76	1,04	1,2	g

KNORR Marhahúsleves Alap-Allergénmentes

3 kg x 1
Szav. idő: 15 hónap
Hozam: 300 liter



Elkészítés

A pulykamellfilét előkészítjük, megmossuk, lecsepegtetjük és kb. 2x2cm-es kockákra vágjuk.

A húskockákat finoman sózzuk és borsozzuk, majd a nyársra húzzuk. Kenőtoll segítségével KNORR Marhahúsleves alappal kikevert olajjal bekenjük. A nyársakat alufóliába tekerve 200°C-os sütőben kb. 20-25 perc alatt megsütjük.

A céklát megtisztítjuk, megmossuk majd almareszelőn lereszeljük. Főzőedénybe tesszük és annyi vizet öntünk rá, hogy 1 ujjnyira ellepje, ízesítjük egy csipet sóval, balzsamecettel, kevés cukorral. Amikor a cékla megpuhult, beletesszük az üvegtésztát és 2 perc főzés után, óvatosan megkeverjük. Fedőt teszünk az edényre és a tűzről levesszük. Kb. 10 perc párolódásra van még szüksége a céklás üvegtészának. (A rizstészta az ízes főzőfolyadékot mind magába szívja.)

Tálaláskor a tányérra halmozott céklás üvegtészta helyezzük a sült pulykanyársat.



Bazsalikomos csirkemáj zöldses hajdinával

5



KNORR Zöldségleves Alap -Allergénmentes

3 kg x 1
Szav. idő: 15 hónap
Hozam: 300 liter



Hozzávalók 10 adaghoz	Óvodás korcsoport	7-10 éves korcsoport	11-14 éves korcsoport	
csirkemáj	600	800	1000	g
GLOBUS Mustár	40	60	80	g
napraforgóolaj	40	50	60	ml
só, jódozott	3	4	4	g
bazsalikom, friss	0,3	0,4	0,5	g
bors, őrölt	0,2	0,3	0,4	g
hajdina	400	500	600	g
zöldborsó, fagyasztott	160	180	200	g
sárgarépa	100	120	140	g
csemegekukorica, fagyasztott	60	80	100	g
petrezselyemgyökér	40	60	80	g
napraforgóolaj	30	40	50	ml
KNORR Zöldségleves alap	6	8	10	g
só, jódozott	1	2	3	g
petrezselyemzöld	1,5	2	2,5	g

Tápérték 1 adagra

Energia	1265,6	1618	1970,41	kJ
Zsir (össz)	301	385	469	kcal
Telített zsírsav	11,7	15,17	18,65	g
Szénhidrát össz.	34,59	43,24	51,88	g
Szénhidrát (cukor)	1,64	1,97	2,3	g
Rost, diétás	5,81	7,23	8,65	g
Fehérje	17,07	22,18	27,29	g
Só	0,96	1,36	1,66	g

Hajdina elkészítése

A hajdinát átválogatás után, folyóvíz alatt alaposan megmossuk és lecsepegtetjük.

A zöldségeket gondosan előkészítjük, a sárgarépát és a petrezselyemgyökeret apró cikkekre vágjuk, majd a hajdinával együtt a zöldségfélét a felhevített olajon átpirítjuk. Ezután kétszeres mennyiségű meleg vízzel felöntjük és ízesítjük a sómentes fűszerkeverékkel, Knorr zöldségleves alappal és az apróra vágott petrezselyemzöld felével. Keverés után, fedő alatt, kis tűzön pároljuk. Főzés közben nem ajánlatos kevergetni, csak az elkészülte után óvatosan fellazítani. A főzés befejezésekor keverjük hozzá a megmaradt petrezselyemzöldet.

A csirkemáj elkészítése

A tisztított csirkemájat átmoszuk, lecsepegtetjük; negyedekre vágjuk és a felforrósított étolajon átpirítjuk. Hozzáadjuk a fűszerekeveréket. Kevés vizet öntünk alá és puhára pároljuk. Óvatosan keverjük, mozgassuk, adagoljuk, hogy ne törjön össze a máj.

Halfilé bakonyi módra, zöldségekkel

6



KNORR Maizena Kukoricakeményítő

2,5 kg x 4
Szav. idő: 36 hónap



KNORR Tyúkhúsleves Alap -Allergénmentes

3 kg x 1
Szav. idő: 15 hónap
Hozam: 300 liter



Hozzávalók

10 adaghoz

Hozzávalók	Óvodás korcsoport	7-10 éves korcsoport	11-14 éves korcsoport	
tengeri halfilé	650	800	1000	g
brokkoli	650	800	1000	g
karfiol	650	800	1000	g
tejszínpótló 15% (növényi alapú)	200	250	300	ml
KNORR MAIZENA	8	10	12	g
gomba, csiperke	160	200	250	g
paprika	80	100	120	g
napraforgóolaj	50	60	80	ml
vöröshagyma	50	60	70	g
füstölt szalonna	30	40	50	g
fűszerpaprika	6	8	10	g
KNORR Tyúkhúsleves alap	6	8	10	g
petrezselyemzöld	1	1,2	1,5	g
só, jódozott	2	2,5	3	g
fehérbors	0,6	0,8	1	g

Tápérték 1 adagra

Energia	879,64	1090,58	1371,06	kJ
Zsir összesen	209	260	326	kcal
Telített zsírsav	11,44	14,22	18,08	g
Szénhidrát összesen	2,48	3,07	3,78	g
Szénhidrát (cukor)	11,17	13,83	17,11	g
Rost, diétás	3,87	4,78	5,9	g
Fehérje	3,64	4,5	5,61	g
Só	17,28	21,32	26,61	g
Só	0,91	1,16	1,44	g

Elkészítés

A zöldségfélét megtisztítjuk, megmossuk, a paprikát apróra, a gombát cikkekre vágjuk. A fagyos halfilét szabályosan 0-5°C-os hűtőteremben kiolvastjuk, majd a halat előkészítjük és egyenlő szeletekre vágjuk. Gyengén sózzuk, fehérborssal és KNORR Tyúkhúsleves alappal meghintjük és egy olajjal vékonyan megkent peremes sütőlemezbe tesszük.

Serpenyőben kisütjük az apróra kockázott kolozsvári szalonnát, majd a zsiradékján megpirítjuk a finomra vágott hagymát, megszórjuk az őrölt paprikával, egyszer átkeverjük, majd beletesszük a gombát és a zöldpaprikát. Ezután kevés vizet adunk hozzá, hogy éppen ellepje a zöldségeket a főzőfolyadék. Fedő alatt készre pároljuk.

Habverővel kikeverjük a növényi tejszínpótlót a KNORR Maizena keményítővel és a gombás szaftot behabarjuk vele. A halfilét (sütőlemez) betesszük a sütőbe és kb. 15-20 percig sütjük 200°C-on. A karfiol- és brokkolirózsákat kevés sóval ízesített vízben megfőzzük.

Az adagtálon szépen elrendezzük a hal szeletelket, ráöntjük a forró gombás mártást és a körettel együtt tálaljuk

Unilever Magyarország Kft.
Telefon: +36 1 465-9700 Fax: +36 1 350-0100

