Mindennapi menza – ahogy megéri csinálni

Ötletek, ajánlatok közétkeztetők számára

2016. III. szám

Unilever Food Solutions

Hiteles, szakszerű megoldások a közétkeztetés megújításáért

2016-ban is jelentős lépéseket tettünk az egészségesebb közétkeztetésért. Az ismert szakmai fórumokon (ÉLOSZ, KÖZSZÖV, MDOSZ rendezvények) való aktív részvétel mellett csatlakoztunk az Emberi Erőforrások Minisztériuma által kezdeményezett Konyhás Néni kampányhoz. A „Konyhás Néni" a közétkeztetési rendelet mindennapos betartását igyekszik segíteni, gyakorlati példákat bemutatva a só-, cukor- és zsiradékcsökkentésre, változatos receptötletekkel. A kampánynak köszönhetően a Konyhás Néni mára a közétkeztetés mérvadó internetes szereplőjévé vált.

Napjainkban egyre nagyobb problémát jelent az ételallergiában/ételintoleranciában szenvedő gyermekek ellátása. Az ő igényeiket is figyelembe véve a diétás ételkészítési megoldások mellett termékkínálatunkban a gluténmentes termékek mellett megjelentek a laktózmentes alapanyagok is. **Az általános fogyasztói szokásokhoz alkalmazkodva termékeink jelentős része nem tartalmaz hozzáadott nátrium-glutamátot sem.**

Fontos küldetésünk, hogy a konyhai megoldásokat magas minőségű hozzávalókkal támogassuk. A piacon egyedülálló termékünkkel, a Rama Combi Profival már számos alkalommal találkozhattak és megtapasztalhatták használatának előnyeit.

A 2016 júniusában, külső labor által végzett teszt is alátámasztja korábbi belső méréseinket, például zsiradék megtakarítás, sülési veszteség terén. A független, akkreditált vizsgálólaboratórium által mért eredményekről – mely igazolja korábbi belső méréseinket- a következő oldalon olvashat bővebben.

Zsiradékcsökkentési teszt akkreditált laborral

A közétkeztetés megújítása már javában zajlik, melyben az Unilever Food Solutions jelentős szerepet vállal. A bundázott ételek a gyermekek kedvenceinek számítanak, de a bő zsírban való sütést a közétkeztetési rendelet korlátozza, továbbá korlátokat támaszt a zsiradékból származó energiabevitelre. A hagyományos módszerrel, bő zsiradékban sütéssel-rengeteg felesleges kalóriát juttatunk a szervezetbe, emellett számos nem kívánatos hatása van.

Bizonyára már sokan találkoztak azzal a modern sütési technológiával, melynek során a Rama Combi Profi sütőzsiradékkal és a hozzá tartozó spray használatával egy modernebb ételkészítési eljárással továbbra is biztosíthatók a gyermekek kedvenc ételei.

Használatával minimálisra csökkenthető a zsiradék felhasználás, csökken a bundázott étel által felvett zsiradék mennyisége és a sülési veszteség is sokkal alacsonyabb.

Egy független , akkreditált laboratóriummal* együttműködésben 2016. nyarán végeztünk egy tesztet, hogy megmutathassuk, milyen vitathatatlan előnyökkel jár a Rama Combi Profi használata. Az eredmények önmagukért beszélnek:

Bő zsiradékban sütés	Rama Combi Profi	A Rama Combi Profi előnyei a bő zsiradékban való sütéssel szemben

Használt zsiradék

80%-kal kevesebb zsiradék

Akár 70%-kal kevesebb sülési veszteség

Akár feleannyi zsiradék az elkészült ételben

Nincs veszélyes hulladéknak minősülő használt zsiradék

A vizsgálatot 2016. júniusában végezte a független, akkreditált vizsgálólaboratóriumokat működtető WESSLING Hungary Kft.

Unilever Food Solutions

Korszerűsítené konyháját? - Egy szakmai partnerrel ez lehetséges!

Az Unilever Food Solutions célja, hogy hozzájáruljon ahhoz, hogy hosszú távon kialakuljon a korszerű és igényes ételek iránti igény, ezzel is segítve az étkezési kultúra további fejlődését. Kihívást jelent az önkormányzati, illetve magán üzemeltetésű konyháknak egyaránt a kellően modern, korszerű környezet fenntartása, ami az esetek többségében önerőből nem tud megvalósulni.

A nagyüzemi konyhák infrastruktúrájának fejlesztése érdekében az Unilever Food Solutions a partnerek konyhai eszközeinek fejlesztését aktívan támogatja gépekkel, berendezésekkel, konyhai eszközökkel, hozzájárulva ezzel sikeres működésükhöz. A beruházások többnyire jelentős költségmegtakarítást hoznak, melyek akár a működési költségek csökkenését is eredményezhetik.

Két év alatt már több mint 100 sikeres nagykonyhai beruházást valósítottunk meg.

A berettyóújfalui Közintézmények Szolgáltató Irodájával kötött eszközkihelyezési megállapodás keretén belül a napi 1200 adag ételt készítő konyha részére egy professzionális, elektromos kombi sütő készüléket bocsátottunk rendelkezésre.

A berendezés által a konyha dolgozóinak lehetőségük nyílt a gyermekek körében népszerű ételek egészségesebb és gazdaságosabb elkészítésére. Bundázott ételek elkészítése is megvalósítható a sütőben, melyben a Rama Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék nyújt segítséget. A két technológia együttes alkalmazásával a bő zsiradékban való sütés teljes mértékben kiváltható.

Ulicsné Erdős Erzsébet intézményvezető örömmel mesélt az első tapasztalatokról:

„Eddig néhány napi főzés gyakorlati tapasztalatán vagyunk túl. Például 1200 db töltött csirkecomb készült, melyek kétszer 1 óra alatt sültek meg. Ebben a sütőben a sütési idő kevesebb mint felére csökkent, az étel külleme tetszetősebb, ízletesebb, szaftosabb. Már iskótát is készítettek munkatársaink, mely nagyon szépre sikerült. Rövidesen zöldségek fognak párolódni, amelyek a modern technológia következtében megtartják színüket, vitamintartalmukat, finoman roppanós állagukat."

ufs.com

Unilever Food Solutions

Menüötletek

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Szárnyashúsgaluska-leves	Citromos-kapros halleves	Mediterrán zöldségleves	Magyaros karfiolleves	Sütőtökkrémleves pirított magokkal és zsemlekockával
Csőben sült tengeri halfilé zöldségekkel	Sertésszelet gombás-paradicsomos-paprikás raguval és spätzlével	Zöldfűszeres csirkecombfilé salátákkal	Parajos csirkemájrizottó	Mustáros sült csirke zöldséges barna rizzsel

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tyúkhúsleves zöldségekkel és tésztával	Káposztás gulyásleves	Citromos raguleves	Zöldséges rizsleves	Palócos leves
Zöldborsófőzelék vagdalt hússal	Tejszínes-zelleres-sonkás fusilli	Gombás-zöldséges lasagne	Sajtos bundában sült csirkemell sütőtökös zöldsalátával	Sajtos rakott tészta pulykahússal

Szárnyashúsgaluska-leves

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,68 g	**0,68 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,32 kg	0,37 kg	darált csirkehús
0,10 l	0,12 l	víz
8,0 g	10,0 g	zellerlevél
1,0 g	1,0 g	só
0,06 kg	0,07 kg	**KNORR Vagdalt alap - Sószegény**
0,17 kg	0,21 kg	sárgarépa
0,17 kg	0,21 kg	karalábé
0,17 kg	0,21 kg	zellergumó
0,17 kg	0,21 kg	petrezselyemgyökér
2,0 g	1,0 g	só
2,50 l	3,00 l	víz
14,0 g	18,0 g	**KNORR Tyúkhúsleves alap – Sószegény**

Elkészítés

- A darált csirkehúst összedolgozzuk a sószegény KNORR Vagdalt alappal, vízzel, finomra vágott zellerzölddel és kevés sóval.
- Az így kapott masszát rövid ideig pihentetjük, majd teáskanál méretű galuskákat formázunk belőle.
- A galuskákat megfőzzük a sószegény KNORR Tyúkhúsleves alappal ízesített vízben.
- Amikor már félig puhák, a megtisztított, megmosott és vékony csíkokra vágott zöldségeket is beletesszük a levesbe.
- Ízesítjük a levest sóval, pótoljuk az elpárolgott vizet és készre főzzük.

TIPP:
- A galuskába tehetünk reszelt zöldségeket, külön kifőzött gabonákat vagy egyéb zöldfűszereket is.
- A levest megfőzhetjük más sószegény KNORR Leves alapokkal (csont, marha) is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	349,97	83	10,13	9,14	2,14	0,87	0,15	0,68
Felnőtt	414,76	99	11,84	11,04	2,64	1,03	0,18	0,68

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller

Csőben sült tengeri halfilé zöldségekkel

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,31 g	**1,32 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
1,00 kg	1,20 kg	tengeri halfilé
0,30 kg	0,36 kg	sárgarépa
0,30 kg	0,36 kg	brokkoli
0,40 kg	0,46 kg	tejföl 12%
0,02 kg	0,03 kg	**KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő**
10,0 g	8,0 g	**KNORR Prémium pác és fűszerkeverék Halakhoz**
0,20 kg	0,25 kg	paprika
0,25 kg	0,28 kg	színes kaliforniai paprika
0,25 kg	0,28 kg	cukkini
0,25 kg	0,28 kg	padlizsán
0,25 kg	0,28 kg	kelbimbó
0,03 kg	0,03 kg	**KNORR Aroma Mix Vajas-finom fűszeres fűszerkeverék zsiradékkal**
0,03 l	0,04 l	**RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék**

Elkészítés

- A felengedett tengeri halfiléket daraboljuk és befűszerezzük KNORR Prémium Hal pác és fűszerkeverékkel.
- RAMA Combi Profival vékonyan befújt sütőtepsire tesszük, és a halszeletek tetejét is bepermetezzük.
- Sütőben elősütjük a szeleteket.
- A sütőből kivéve, a szeletekre megpárolt brokkolirózsákat és darabolt sárgarépát helyezünk.
- A tejfölt összekeverjük a KNORR Kukorica-keményítővel.
- Az így kapott masszát egyenletesen rákenjük a brokkolis-sárgarépás halszeletekre.
- Előmelegített sütőben kb. 160 °C-on addig sütjük, amíg szépen megbarnul a rákent massza.
- A zöldségeket megmossuk, daraboljuk.
- Sütőtepsire rakjuk a zöldségeket, és fűszerezzük KNORR Vajas-finomfűszeres Aroma mix-szel.
- Előmelegített sütőben kb. 180 °C-on megsütjük, úgy, hogy a zöldségeket egyszer átmozgatjuk a tepsiben.
- A halszeleteket a sült zöldségekkel tálaljuk.

TIPP:
- A zöldségekre nem kell külön zsiradékot tennünk, mert a KNORR Aroma mix a fűszerek mellett zsiradékot is tartalmaz.
- Ügyeljünk arra, hogy a halszeletek teteje csak piruljon és ne égjen meg.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	998,73	238	24	16,2	5,5	8,65	1,2	1,31
Felnőtt	1176,46	280	28,55	19,13	6,35	10,02	1,28	1,32

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, szezámmag, szója, tej, tojás, zeller

Citromos-kapros halleves

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,67 g	**0,71 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,50 kg	0,80 kg	tengeri halfilé
0,18 kg	0,18 kg	petrezselyemgyökér
0,18 kg	0,18 kg	karalábé
0,18 kg	0,21 kg	zellergumó
0,18 kg	0,21 kg	vöröshagyma
0,01 kg	0,01 kg	friss kapor
0,01 l	0,02 l	citromlé
2,0 g	1,0 g	só
2,50 l	3,00 l	víz
0,10 l	0,15 l	**RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém**
0,07 kg	0,08 kg	**KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő**
0,04 l	0,05 l	**RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával**
10,0 g	12,0 g	**KNORR Csontleves alap - Sószegény**

Elkészítés

- A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, majd kockára vágjuk, és RAMA Culinesse Profin lepirítjuk.
- Felengedjük a szükséges mennyiségű vízzel, ízesítjük szószegény KNORR Csontleves alappal és sóval.
- Felforraljuk, és addig főzzük, ameddig a zöldségek megpuhulnak.
- Sűrítjük a levest RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel elkevert KNORR Kukorica-keményítővel.
- Legvégül belefőzzük a levesbe a kockára vágott halat, és miközben a hal megfő, ízesítjük a levest citromlével és a finomra vágott kaporral.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:
- A leves sűrítésére használhatunk hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Krém-leveseket is.
- Igény szerint más zöldségekkel színesebbé tehető a leves.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	610,2	145	11,48	11,43	2,16	6,03	1,64	0,67
Felnőtt	820,23	195	17,56	13,04	2,55	8,03	2,28	0,71

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller

Sertésszelet gombás-paradicsomos-paprikás raguval és spätzlével

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,32 g	**1,26 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,80 kg	1,00 kg	sertéscomb, -karaj
0,30 kg	0,45 kg	csiperkegomba
0,02 l	0,03 l	napraforgóolaj
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld
0,70 kg	0,80 kg	**KNORR Német tájjelegű galuska - Spatzle**
0,50 kg	0,60 kg	**KNORR Collezione Italiana Színes paprikaragu paradicsommal**
0,04 l	0,05 l	**RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék**
11,0 g	6,0 g	**KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverék**

Elkészítés

- A KNORR Német tájjelegű galuskát (Spätzle) előírás szerint kifőzzük vízben, leszűrjük és leolajozzuk.
- A gombát megmossuk, cikkekre vágjuk, majd olajon lepirítjuk.
- Összeforgatjuk a KNORR Collezione Italiana Színes paprikaraguval.
- A sertéshúst szeleteljük, enyhén kiklopfoljuk és fűszerezzük KNORR Szárnyasok és sültek pác és fűszerkeverékkel.
- A hússzeleteket RAMA Combi Profival vékonyan befújt sütőtepsire tesszük, és a húsok tetejét is bepermetezzük.
- A hússzeleteket sütőben megsütjük.
- Tálalás előtt a galuskát összeforgatjuk finomra vágott petrezselyemzölddel, majd a hússal, valamint a raguval együtt forrón tálaljuk.

TIPP:
- A paradicsomos paprikaragut gazdagíthatjuk más idényzöldségekkel is.
- A galuska főzésénél mindig tartsuk be az előírt főzési időt!

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	2026,84	483	27,78	53,65	6,83	15,66	4,89	1,32
Felnőtt	2436,58	580	34,03	62,09	8,17	19,81	6,01	1,26

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller

Mediterrán zöldségleves

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,69 g	**0,72 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,30 kg	0,35 kg	burgonya
0,10 kg	0,13 kg	kelkáposzta
0,07 kg	0,09 kg	vöröshagyma
0,07 kg	0,09 kg	sárgarépa
0,07 kg	0,09 kg	petrezselyemgyökér
0,07 kg	0,09 kg	zellergumó
0,07 kg	0,09 kg	karalábé
0,07 kg	0,09 kg	színes kaliforniai paprika
2,0 g	2,0 g	só
0,01 kg	0,02 kg	fokhagyma
2,50 l	3,00 l	víz
19,0 g	19,0 g	**KNORR Csontleves alap - Sószegény**
0,05 l	0,06 l	**RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával**

Elkészítés

- Felhevített RAMA Culinesse Profin lepirítjuk a finomra vágott vöröshagymát és fokhagymát.
- Felengedjük 2,5 liter vízzel, majd beletesszük a kockára vágott zöldségeket.
- Ízesítjük a sószegény KNORR Csontleves alappal és sóval.
- A levest a zöldségek megpuhulásáig főzzük.
- Tálaláskor megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel.
- A főzésnél vegyük figyelembe a különböző zöldségek eltérő főzési idejét!
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A fűszerezéshez használhatunk KNORR Primerbákat (Bazsalikomos vagy kerti fűszeres) is.
- Ízlés szerint tehetünk bele reszelt sajtot, zsemlekockát.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	389,77	93	2,12	9,59	1,88	5,09	0,89	0,69
Felnőtt	468,58	112	2,55	11,77	2,36	6,04	1,03	0,72

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller

Zöldfűszeres csirkecombfilé salátákkal

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,24 g	**1,28 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
1,10 kg	1,30 kg	csirkecomb
0,70 kg	0,80 kg	vegyes saláták
0,30 kg	0,35 kg	paradicsom
0,15 kg	0,19 kg	sárgarépa
0,02 kg	0,03 kg	petrezselyemzöld
1,0 g	1,0 g	só
0,30 kg	0,40 kg	szárazbab
0,05 kg	0,06 kg	lilahagyma
0,05 kg	0,06 kg	póréhagyma
25 ml	30 ml	ételecet 10%
1,0 g	1,0 g	só
5,0 g	6,0 g	**DELIKÁT Ételízesítő hozzáadott só nélkül**
12,0 g	11,0 g	**KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverék**
0,04 l	0,05 l	**RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék**

Elkészítés

- A szárazbabot előző nap beáztatjuk, majd vízben megfőzzük.
- Leszűrjük, kihűtjük és összekeverjük az apróra vágott póréhagymával és lilahagymával.
- A hozzáadott sót nem tartalmazó DELIKÁT Ételízesítővel, sóval, ételecettel és vízzel salátalevet készítünk, amit ráöntünk a babra.
- Annyi salátalevet csináljunk, hogy éppen ellepje a babot.
- A csirkecombokat megmossuk, majd kifilézzük, szükség esetén daraboljuk.
- A combokat kiklopfoljuk és fűszerezzük KNORR Szárnyasok és sültek pác és fűszerkeverékkel.
- A petrezselymet finomra vágjuk, majd összekeverjük a sóval és pár csepp étolajjal.
- Az így kapott „tölteléket" a combokra kenjük, amiket feltekerünk.
- A csirkecombokat RAMA Combi Profival bepermetezzük, betekerjük alufóliába, és tepsire tesszük.

- 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 20-25 perc alatt megsütjük.
- Tálaláskor a fóliából kivett húsokat daraboljuk és saláta-ágyon tálaljuk.

TIPP:

- A hús sütési ideje változhat azok nagyságától és függ a sütő teljesítményétől is.
- A salátához adhatunk HELLMANN'S Dresszingeket is.
- A vágott petrezselyemhez keverhetünk más zöld-fűszereket, pirított magokat is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	1363,58	325	28,61	25,64	3,78	12,4	2,98	1,24
Felnőtt	1684,91	401	35,00	33,31	4,6	14,82	3,55	1,28

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller

Magyaros karfiolleves

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,7 g	**0,75 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,25 kg	0,30 kg	karfiol
0,17 kg	0,19 kg	sárgarépa
0,12 kg	0,15 kg	petrezselyemgyökér
0,12 kg	0,12 kg	zellergumó
0,10 kg	0,13 kg	vöröshagyma
5,0 g	6,0 g	zellerlevél
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
0,01 kg	0,02 kg	hámozott fokhagyma
2,0 g	2,0 g	só
2,50 l	3,00 l	víz
0,12 kg	0,13 kg	**KNORR Magyaros alap hozzáadott só nélkül**

Elkészítés

- A zöldségeket tisztítsuk meg és daraboljuk fel.
- Olajon lepirítjuk a finomra vágott vöröshagymát, a fokhagymát, majd a kockára vágott zöldségeket.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, ízesítjük hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Magyaros alappal.
- Hozzáadjuk az apró rózsáira szedett karfiolt, és megsózzuk.
- A levest készre főzzük, és tálaláskor vágott zellerzölddel megszórva, forrón tálaljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell!

TIPP:

- Gazdagíthatjuk a levest tejföllel és más zöldségekkel is.
- Főzhetünk bele házi tarhonyát, csipetkét is.
- Ne használjunk külön fűszerpaprikát a főzéshez, hiszen a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Magyaros alap egyik fontos összetevője a fűszerpaprika.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	468,04	111	2,33	10,79	4,45	6,76	1,77	0,7
Felnőtt	547,46	130	2,73	12,49	5,00	8,02	1,99	0,75

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller

Parajos csirkemájrizottó

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,26 g	**1,31 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,60 kg	0,75 kg	csirkemáj
0,40 kg	0,45 kg	barna rizs
0,20 kg	0,25 kg	aprított, fagyasztott spenót
0,20 kg	0,25 kg	szeletelt paprika mix (fagyasztott)
0,15 kg	0,18 kg	hajdina
0,15 kg	0,18 kg	tönkölybúza
0,15 kg	0,18 kg	sárgarépa
0,10 kg	0,15 kg	póréhagyma
5,0 g	5,0 g	só
0,04 l	0,05 l	**RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával**
9,0 g	9,0 g	**DELIKÁT Ételízesítő hozzáadott só nélkül**
11,0 g	11,0 g	**KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverék**

Elkészítés

- A csirkemájat kockára vágjuk, és leforrázzuk.
- A spenótot kiolvasztjuk, és ha kell, átvágjuk.
- A barna rizst, a hajdinát és a tönkölybúzát megmossuk, majd külön-külön megfőzzük.
- Forró RAMA Culinesse Profin lepirítjuk az apróra vágott póréhagymát, majd a májkockákat.
- A májat fűszerezzük KNORR Szárnyasok és sültek pác és fűszerkeverékkel.
- Hozzáadjuk a vágott spenótot, darabolt répát és a kiolvasztott szeletelt paprikacsíkokat.
- Kevés vizet aláöntve készre főzzük úgy, hogy maradjon valamennyi szaftja a ragunak.
- Tálalás előtt a külön kifőzött barna rizzsel, a hajdinával és a tönkölybúzával összeforgatjuk a húsos-zöldséges ragut.
- Hozzáadott sót nem tartalmazó Delikát Ételízesítővel és sóval ízesítjük.

TIPP:

- Használhatunk friss parajleveleket is.
- Szezonális zöldségeket belefőzve színesebbé, különlegesebbé varázsolhatjuk az ételünket.
- A rizottóhoz készíthetünk hozzáadott só nélküli KNORR alapokból mártást is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	1581,64	377	18,8	57,17	4,06	8,81	1,65	1,26
Felnőtt	1879,6	448	22,87	66,66	4,87	10,81	2,05	1,31

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller

Sütőtökkrémleves pirított magokkal és zsemlekockával

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,67 g	**0,68 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,90 kg	1,20 kg	sütőtök
0,01 kg	0,02 kg	tökmag
0,01 kg	0,01 kg	napraforgómag
0,01 kg	0,01 kg	lenmag
5,0 g	6,0 g	őrölt szerecsendió
3,0 g	2,0 g	só
2,50 l	3,00 l	víz
0,20 l	0,25 l	**RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém**
0,08 kg	0,09 kg	**KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő**
0,05 l	0,06 l	**RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával**
0,04 kg	0,05 kg	**KNORR Pirított zsemlekocka natúr**
15,0 g	20,0 g	**KNORR Tyúkhúsleves alap – Sószegény**

Elkészítés

- A sütőtökről eltávolítjuk a héját, és kiszedjük a magokat, megmossuk, majd kockákra vágjuk.
- Az így előkészített sütőtököt a RAMA Culinesse Profin lepirítjuk, majd felöntjük kevés vízzel.
- Puhulásig főzzük, ízesítjük sóval, őrölt szerecsendióval és sószegény KNORR Tyúkhúsleves alappal.
- Botmixerrel leturmixoljuk a sütőtököt, és felengedjük a szükséges mennyiségű vízzel.
- A KNORR Kukoricakeményítőt elkeverjük kevés vízzel, és besűrítjük vele a levest. Dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel a levest, és kiforraljuk.
- Tálaláskor tesszük a levesbe a szárazon megpirított magokat és a KNORR Natúr zsemlekockákat.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A leves ízesítésére használhatunk más sószegény KNORR Levesalapokat (csont, marha) is.
- Ha gluténmentesen szeretnénk a levest elkészíteni, akkor a sütőtökön kívül csak a KNORR Maizena Kukoricakeményítőt használjuk hozzá, a megfelelő körülmények között.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	717,28	171	2,77	17,64	2,39	10,55	3,42	0,67
Felnőtt	888,2	211	3,68	21,67	3,1	13,09	4,28	0,68

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller

Mustáros sült csirke zöldséges barna rizzsel

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,33 g	**1,29 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,90 kg	1,10 kg	csirkemell
0,50 kg	0,60 kg	barna rizs
0,20 kg	0,26 kg	színes kaliforniai paprika
0,20 kg	0,26 kg	zöldborsó
0,20 kg	0,26 kg	póréhagyma
4,0 g	3,0 g	só
0,05 kg	0,06 kg	**GLOBUS Mustár**
0,05 l	0,06 l	**RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék**
0,04 l	0,05 l	**RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával**
14,0 g	14,0 g	**KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverék**

Elkészítés

- A csirkemellfiléket vastagabb csíkformára vágjuk.
- A GLOBUS Mustárt összekeverjük pici vízzel és KNORR Szárnyasok és sültek pác és fűszerkeverékkel.
- A húst összeforgatjuk az így kapott fűszeres masszával.
- A szeleteket RAMA Combi Profival bepermetezett tepsire tesszük.
- A húsok tetejét is lefújjuk, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 5-7 perc alatt megsütjük.
- A póréhagymát és a színes paprikákat apró darabokra vágjuk.
- A vágott zöldségeket RAMA Culinesse Profin lepirítjuk, és hozzáadjuk a zöldborsót.
- Kevés vizet ráöntve, a borsó puhulásáig pároljuk.
- Megsózzuk a zöldségeket, és összeforgatjuk a külön kifőzött barna rizzsel.
- Tálaláskor a húszeleteket a zöldséges rizzsel együtt tesszük a tányérra.

TIPP:

- A hús megsüthető RAMA Combi Profi segítségével hagyományos és légkeveréses sütőben egyaránt.
- A zöldséges rizs elkészítéséhez használhatunk különféle fagyasztott zöldségkeverékeket.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	1573,24	375	28,17	46,3	3,88	8,39	0,81	1,33
Felnőtt	1916,42	456	34,44	56,18	4,89	10,28	1,00	1,29

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller

Tyúkhúsleves zöldségekkel és tésztával

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,68 g	**0,66 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,15 kg	0,20 kg	sárgarépa
0,15 kg	0,20 kg	petrezselyemgyökér
0,15 kg	0,20 kg	brokkoli
0,15 kg	0,20 kg	kelkáposzta
4,0 g	3,0 g	só
2,50 l	3,00 l	víz
0,10 kg	0,15 kg	**KNORR Német tájjellegű galuska – Spätzle**
14,0 g	17,0 g	**KNORR Tyúkhúsleves alap – Sószegény**

Elkészítés

- A leveshez szükséges mennyiségű vizet felteszük főni.
- Mikor felforrt, beletesszük a darabolt zöldségeket.
- Ízesítjük a sószegény KNORR Tyúkhúsleves alappal.
- Megsózzuk, és addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
- Külön kifőzött KNORR Német tájjellegű galuskát (Spätzle) teszünk a levesbe, és forrón tálaljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A recept elkészíthető más, sószegény KNORR levesalapokkal (marha, csont) is.
- A zöldségek összetételi arányát az összmennyiségen belül változtathatjuk, figyelembe véve a szezonalitást is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	264,15	63	2,96	11,93	1,94	0,63	0,25	0,68
Felnőtt	376,7	90	4,15	16,96	2,62	0,89	0,37	0,66

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller

Zöldborsófőzelék vagdalt hússal

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,26 g	**1,28 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
2,00 kg	2,50 kg	zöldborsó
15,0 g	18,0 g	petrezselyemzöld
5,0 g	5,0 g	só
0,20 l	0,25 l	**RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém**
0,05 kg	0,07 kg	**KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő**
0,04 l	0,05 l	**RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával**
0,63 kg	0,75 kg	darált sertéshús
3,0 g	2,0 g	só
0,25 l	0,30 l	víz
0,11 kg	0,13 kg	**KNORR Vagdalt alap - Sószegény**
0,05 l	0,06 l	**RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék**
0,03 kg	0,04 kg	**KNORR Magyaros alap hozzáadott só nélkül**

Elkészítés

- A zöldborsót felforrósított RAMA Culinesse Profin átfuttatjuk.
- Felengedjük annyi vízzel, amennyi éppen ellepi, ízesítjük sóval, majd lefedve puhára főzzük.
- Közben kevés vizet és a RAMA Cremefine Profi főzőkrémet csomómentesen elkeverjük a KNORR Kukoricakeményítővel, és besűrítjük a főzeléket.
- Alaposan kiforraljuk.
- Amíg a borsó fő, elkészítjük a vagdalt húst.
- A darált húst összedolgozzuk a szükséges mennyiségű sószegény KNORR Vagdalt alappal, a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Magyaros alappal, vízzel és sóval.
- Az így kapott masszát rövid ideig pihentetjük.
- Rudakat formázunk a masszából, majd az előzőleg RAMA Combi Profival vékonyan bepermetezett tepsire helyezzük azokat.
- A rudak tetejét is lefújjuk, majd légkeveréses vagy hagyományos sütőben kb. 170 °C-on 25-30 perc alatt készre sütjük.
- A főzeléket a szeletelt vagdalttal együtt tálaljuk.

TIPP:

- Ha a főzelék nem elég sűrű, utánsűríthetünk KNORR Ételsűrítő világos ételekhez termékkel, de akkor mindenképpen újra ki kell forralni az ételt.
- A vagdalt sütési ideje függ annak vastagságától és a használt sütő teljesítményétől is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	1782,25	424	26,93	46,27	13,29	15,62	3,2	1,26
Felnőtt	2201,21	524	32,77	57,93	16,62	19,14	4,01	1,28

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller

Káposztás gulyásleves

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,7 g	**0,67 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,50 kg	0,60 kg	sertéscomb
0,30 kg	0,37 kg	fejes káposzta
0,15 kg	0,18 kg	burgonya
0,15 kg	0,18 kg	sárgarépa
0,15 kg	0,18 kg	vöröshagyma
0,02 kg	0,03 kg	hámozott fokhagyma
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
2,50 l	3,00 l	víz
2,0 g	1,0 g	só
0,11 kg	0,12 kg	**KNORR Magyaros alap hozzáadott só nélkül**

Elkészítés

- A finomra vágott vöröshagymát forró olajon lepirítjuk.
- Rátesszük a kockára vágott sertéshúst, és együtt pirítjuk.
- Kevés vizet aláöntve félpuhára pároljuk, és ízesítjük sóval, valamint zúzott fokhagymával.
- A vízzel elkevert, hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Magyaros alapot hozzáadjuk, majd beletesszük a vágott káposztát.
- Hozzáadjuk a darabolt zöldségeket, beállítjuk a megfelelő folyadékmennyiséget, és tovább főzzük.
- Az alapanyagok megpuhulásáig főzzük a levest, és forrón tálaljuk.

TIPP:

- Hús nélkül is elkészíthető.
- Babbal, árpagyönggyel is gazdagíthatjuk.
- Dúsíthatjuk a levest RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	917,46	218	12,32	13,06	4,65	12,75	3,5	0,7
Felnőtt	1084,12	258	14,72	15,38	5,37	15,05	4,07	0,67

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller

Tejszínes-zelleres-sonkás fusilli

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,28 g	**1,32 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,15 kg	0,20 kg	gépsonka
0,14 kg	0,17 kg	trappista sajt
0,07 kg	0,09 kg	póréhagyma
0,90 l	1,10 l	víz
7,0 g	6,0 g	só
0,70 kg	0,85 kg	**KNORR Collezione Italiana Fusilli**
0,20 l	0,20 l	**RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém**
0,06 kg	0,07 kg	**KNORR Zellerkrémleves hozzáadott só nélkül**
0,05 l	0,06 l	**RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával**
0,02 kg	0,03 kg	**KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő**

Elkészítés

- Felhevített RAMA Culinesse Profin lepirítjuk a darabolt póréhagymát, majd a csíkokra vágott sonkát.
- Felöntjük vízben elkevert, hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Zellerkrémleves alappal.
- Felforraljuk, megsózzuk, és legvégül hozzáadjuk a RAMA Cremefine Profi főzőkrémet.
- A tésztaszószt kiforraljuk, és a külön kifőtt KNORR Collezione Italiana Fusilli tésztával tálaljuk.
- A tetejére reszelt sajtot szórunk.

TIPP:

- Tehetünk a mártásba különböző zöldségeket, friss vágott fűszernövényeket.
- Az ételt elkészíthetjük a KNORR Collezione Italiana tésztacsalád más tagjaival (penne, spagetti, farfalle) is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	1824,83	434	16,42	58,78	4,35	14,55	5,74	1,28
Felnőtt	2200,25	524	20,21	71,54	5,13	17,04	6,58	1,32

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller

Citromos raguleves

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,67 g	**0,72 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,50 kg	0,60 kg	sertéscomb
0,20 kg	0,22 kg	sárgarépa
0,20 kg	0,22 kg	petrezselyemgyökér
0,20 kg	0,22 kg	zeller, gumó
0,11 kg	0,14 kg	vöröshagyma
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
2,50 l	3,00 l	víz
0,05 l	0,06 l	citromlé
3,0 g	3,0 g	só
0,15 l	0,18 l	**RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém**
0,07 kg	0,08 kg	**KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő**
15,0 g	15,0 g	**DELIKÁT Ételízesítő hozzáadott só nélkül**

Elkészítés

- A finomra vágott vöröshagymát felhevített olajon lepirítjuk.
- Beletesszük a kockára vágott sertéshúst.
- Megsózzuk, és felöntjük kevés vízzel.
- Az elpárolgott vizet pótolva megpároljuk a húst.
- Hozzáadjuk a tisztított, megmosott, darabolt zöldségeket.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, és felforraljuk.
- Citromlével és hozzáadott sót nem tartalmazó DELIKÁTTAL ízesítve, a zöldségek megpuhulásáig főzzük.
- Beletesszük a RAMA Cremefine Profi főzőkrémet, besűrítjük kevés vízzel elkevert KNORR Maizena Kukoricakeményítővel.
- Készre forraljuk, és forrón tálaljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell!

TIPP:
- A levesbe főzhetünk másfajta zöldségeket is.
- Ízesítésre használhatunk különböző KNORR Sószegény levesalapokat is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	896,04	213	11,79	12,93	3,39	12,86	3,67	0,67
Felnőtt	1058,73	252	14,03	14,68	3,8	15,41	4,4	0,72

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller

Gombás-zöldséges lasagne

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,21 g	**1,26 g**

Hozzávalók (20-24 adag)

Gyerek	Felnőtt	
2,00 l	2,00 l	tej 1,5 %
0,60 kg	0,60 kg	csiperkegomba
0,50 kg	0,50 kg	brokkoli
0,20 kg	0,20 kg	színes kaliforniai paprika
0,13 kg	0,13 kg	Trappista sajt
1,25 l	1,25 l	víz
18,0 g	14,0 g	só
0,75 kg	0,75 kg	**KNORR Collezione Italiana Lasagne Grandi – tojás nélküli száraz tésztalapok**
0,40 kg	0,40 kg	**KNORR Bolognai mártás alap hozzáadott só nélkül**
0,06 l	0,06 l	**RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával**

Elkészítés

- A zöldségeket alaposan megmossuk, és nagyon apró darabokra vágjuk.
- A darabolt zöldségeket RAMA Culinesse Profin lepirítjuk.
- Felöntjük a tejjel, és felforraljuk.
- Ezután a vízben elkeverjük csomómentesen a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Bolognai alapot.
- Ráöntjük a tejes zöldségekre, és kevergetés mellett készre forraljuk a lasagne alapmártását.
- Egy 1/1-es GN edénybe rétegezzük a KNORR Lasagne tésztát és a szószt, úgy, hogy felülre és alulra is szósz kerüljön.
- A tetejére reszelt sajtot szórunk.
- 150-160 °C-on 30-35 perc alatt készre sütjük.

TIPP:
- A lasagnét elkészíthetjük darált szárnyashússal vagy alacsony zsírtartalmú sertéshússal is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	1172,46	279	11,06	39,86	11,21	8,34	3,76	1,21
Felnőtt	1406,95	335	13,27	47,84	13,45	10,01	4,51	1,26

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller

Zöldséges rizsleves

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,68 g	**0,68 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,17 kg	0,20 kg	sárgarépa
0,10 kg	0,14 kg	vad rizs mix (hosszúszemű fehér rizs [80%], vad rizs [20%])
0,10 kg	0,13 kg	rizs
0,10 kg	0,13 kg	petrezselyemgyökér
0,10 kg	0,13 kg	karalábé
0,10 kg	0,13 kg	zellergumó
2,50 l	3,00 l	víz
3,0 g	2,0 g	só
0,04 l	0,05 l	**RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával**
18,0 g	22,0 g	**KNORR Marhahúsleves alap - Sószegény**

Elkészítés

- Forró RAMA Culinesse Profin lepirítjuk a tisztított, megmosott és darabolt zöldségeket.
- Felöntjük a megfelelő mennyiségű vízzel, és felforraljuk.
- Ízesítjük sóval és sószegény KNORR Marhahúsleves alappal.
- Beletesszük az előzőleg kiolvasztott, fagyasztott vadrizs keveréket.
- Készre főzzük a levest, és forrón tálaljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:
- A leveshez használhatunk hagyományos rizst is, de akkor annak főzési idejét figyelembe kell venni az elkészítés során.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	426,26	101	2,14	14,38	1,45	4,06	0,64	0,68
Felnőtt	547,36	130	2,76	18,7	1,78	5,1	0,8	0,68

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás

Sajtos bundában sült csirkemell sütőtökös zöldsalátával

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,31 g	**1,44 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,90 kg	1,10 kg	csirkemell
0,08 kg	0,10 kg	trappista sajt
0,22 kg	0,24 kg	zsemlemorzsa
0,10 kg	0,11 kg	tojás (60g/darab)
0,07 kg	0,08 kg	búzaliszt (főző, rétes)
0,40 kg	0,50 kg	sütőtök
0,25 kg	0,28 kg	fejes saláta
0,25 kg	0,25 kg	lolo saláta
0,25 kg	0,28 kg	jégsaláta
0,20 kg	0,30 kg	csicseriborsó
0,20 kg	0,25 kg	hónapos retek
0,05 l	0,06 l	**RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék**
3,0 g	2,0 g	**KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverék**

Elkészítés

- A szeletelt csirkemellfilét fűszerezzük KNORR Szárnyasok és sültek pác és fűszerkeverékkel.
- Lisztbe, tojásba, majd zsemlemorzsába kevert reszelt sajtba forgatjuk.
- A bepanírozott hússzeleteket RAMA Combi Profival bepermetezett tepsire tesszük.
- A szeletek tetejét is lefújjuk, majd 190°C-ra előmelegített légkeveréses vagy hagyományos sütőben kb. 7-8 perc alatt megsütjük.
- A saláta összetevőit megmossuk, ha kell, megtisztítjuk, a retket összevágjuk.
- Az előzetesen beáztatott csicseriborsót puhára főzzük, és amikor kész, a főzővízben leforrázzuk a darabolt sütőtököt.
- A zöldségeket összeforgatjuk a vágott vagy tépett salátalevelekkel.
- Az így kapott salátát tányérra halmozzuk, majd ráhelyezzük a kisült hússzeleteket.

TIPP:
- A saláta elkészítésekor használjunk lehetőség szerint idényzöldségeket is.
- A panírba tehetünk különféle magokat (len, napraforgó, mogyoró, tök stb.) is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	1566,6	373	34,68	39,53	5,74	8,62	2,38	1,31
Felnőtt	1931,75	460	42,8	48,91	7,31	10,6	2,9	1,44

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller

Palócos leves

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
0,71 g	**0,74 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,45 kg	0,55 kg	pulykacomb
0,15 kg	0,19 kg	zöldbab
0,13 kg	0,15 kg	petrezselyemgyökér
0,13 kg	0,15 kg	sárgarépa
0,13 kg	0,15 kg	burgonya
0,08 kg	0,09 kg	vöröshagyma
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
2,0 g	2,0 g	só
2,50 l	3,00 l	víz
0,11 kg	0,11 kg	**KNORR Magyaros alap hozzáadott só nélkül**

Elkészítés

- Forró olajon lepirítjuk a finomra vágott vöröshagymát.
- Hozzáadjuk a kockára vágott húst.
- Többször visszapirítjuk, majd kevés vizet aláöntve tovább pároljuk.
- Kevés vízzel elkeverjük a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Magyaros alapot.
- Amikor a hús már több mint félig megpuhult, felöntjük az elkevert alappal, és főzzük tovább a levest.
- Ízesítjük sóval, és hozzáadjuk a darabolt zöldbabot, majd felengedjük a levesnek megfelelő mennyiségű vízzel.
- Tovább főzzük, majd beletesszük a kockára vágott burgonyát és a többi zöldséget.
- A levest addig főzzük, amíg minden összetevő puha nem lesz.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:
- A levest gazdagíthatjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel, amit hozzáadhatunk a forrásban lévő leveshez.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	778,86	185	10,96	11,31	3,86	10,53	2,68	0,71
Felnőtt	897,05	214	13,12	12,37	4,16	12,23	2,99	0,74

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás

Sajtos rakott tészta pulykahússal

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
1,32 g	**1,28 g**

Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,60 kg	0,70 kg	darált pulykacomb
0,25 kg	0,29 kg	kaliforniai paprika
0,10 kg	0,10 kg	trappista sajt
0,06 l	0,07 l	napraforgóolaj
1,30 l	1,50 l	víz
0,80 kg	0,90 kg	**KNORR Collezione Italiana Penne**
0,22 kg	0,25 kg	**KNORR Sajtmártás alap hozzáadott só nélkül**
0,02 kg	0,03 kg	**KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő**
6,0 g	4,0 g	**DELIKÁT Ételízesítő**

Elkészítés

- A KNORR Collezione Italiana Penne tésztát a csomagoláson feltüntetett idő alatt megfőzzük.
- A darált pulykahúst forró olajon lepirítjuk, és ízesítjük a DELIKÁT ételízesítővel.
- Amikor a hús majdnem kész, felöntjük a megfelelő mennyiségű vízzel.
- Hozzákeverjük a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Sajtmártás alapot és a KNORR Kukoricakeményítőt, majd kiforraljuk.
- Belefőzzük az apró kockára vágott szines paprikákat.
- Ahúsos-sajtos-zöldséges mártást összekeverjük a kifőtt tésztával, és az egészet egy tepsibe tesszük.
- Elsimítjuk a rakott tészta tetejét, és megszórjuk reszelt sajttal, majd előmelegített sütőben kb. 170 °C-on, 25-30 perc alatt megsütjük.

TIPP:
- Igény szerint használhatunk zöldfűszereket ízesítésre vagy másfajta zöldségeket is a paprika mellett.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Só (g)
Gyerek	2512,44	598	26,84	71,09	5,61	22,3	9,25	1,32
Felnőtt	2847,51	678	30,36	80,71	6,29	25,25	10,33	1,28

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás

Tökéletes végeredmény a levesektől a desszertekig – több mint egy évtizede

Rendszeresen megjelenő kiadványainkban és hírleveleinkben olyan rovatot indítottunk, ahol termékeinket használó élelmezésvezetők, séfek, szakácsok véleményét kérdezzük termékeinkről – hogyan segítik professzionális alapanyagaink munkájukat a főzés során.

Ezúttal **Repka Gézát,** a **Miskolci Közintézmény Működtető Központ** egyik élelmezésvezetőjét kértük fel, hogy ossza meg velünk gyakorlati tapasztalatait a Rama Cremefine Profi főzőkrém és habkészítményekről.

Géza közel 40 éve van a szakmában – ebből több mint egy évtizede hűséges vásárlója a Rama Cremefine Profi termékeknek. Irányítása alá tartozik egy 1800 adagos központi konyha üzemeltetése, ahol elsősorban óvodákat, iskolákat és felnőtteket látnak el helyben és kiszállításra is.

„A készítményeket levesek, krémlevesek, főzelékek, mártások, szószok, sütemények, krémek és desszertek elkészítéséhez használjuk és ajánljuk.

Számunkra a legfontosabb, hogy az ételkészítési eljárások során egyik termék sem csapódik ki. Például egy gyümölcsleves elkészítésekor, mert így selymes és krémes állagot érhetünk el. A habalap hozama kiváló, egy literből akár 2,5 liter hab is készíthető. Továbbá nagyon jó a stabilitása, így az ételek kiszállításakor, vagy amikor a gyerekek később jönnek ebédelni, ugyanolyan finomak és ízlésesek a vele készült ételek, mint közvetlenül az elkészítést követően. Dúsító képességük kiváló – egy krémlevesben használva például a habkészítményt, kihagyható a liszt a sűrítési folyamatból, ezáltal a napi szénhidrát-felhasználásunk csökken. Mivel hozzáadott cukor egyik termékben sincs, így ételkészítéskor a cukormentes diétákba is beilleszthetőek, valamint nemcsak desszertek alapanyagaként használhatóak, hanem zöldségekkel is párosíthatóak.
Mivel a Rama Cremefine Profi termékek növényi eredetűek, a rendelet nem korlátozza a felhasználásukat. Itt elsősorban az alacsonyabb, 15%-os zsírtartalmú főzőkrémet preferáljuk.

A fogyasztók nagyon elégedettek az ízletes, mutatós ételekkel, amiket ezeknek a termékeknek a felhasználásával készítünk.
A mindennapi használatba nagyon jól beilleszthetőek, főként a dúsítási eljárások során. A kollégák is nagyon szeretnek a Rama Cremefine Profi termékekkel dolgozni, mert tudják, hogy állandó minőséget, állagot tudnak velük elérni, ami egy ilyen nagy konyhán elengedhetetlen. Ezután is előszeretettel fogjuk a termékeket használni."

Ön is rendszeres, elégedett felhasználóink közé tartozik? Véleményét és tapasztalatait termékeinkkel kapcsolatban szívesen fogadjuk az alábbi e-mail címre: bianka.belhazi@unilever.com

ufs.com

Unilever Food Solutions

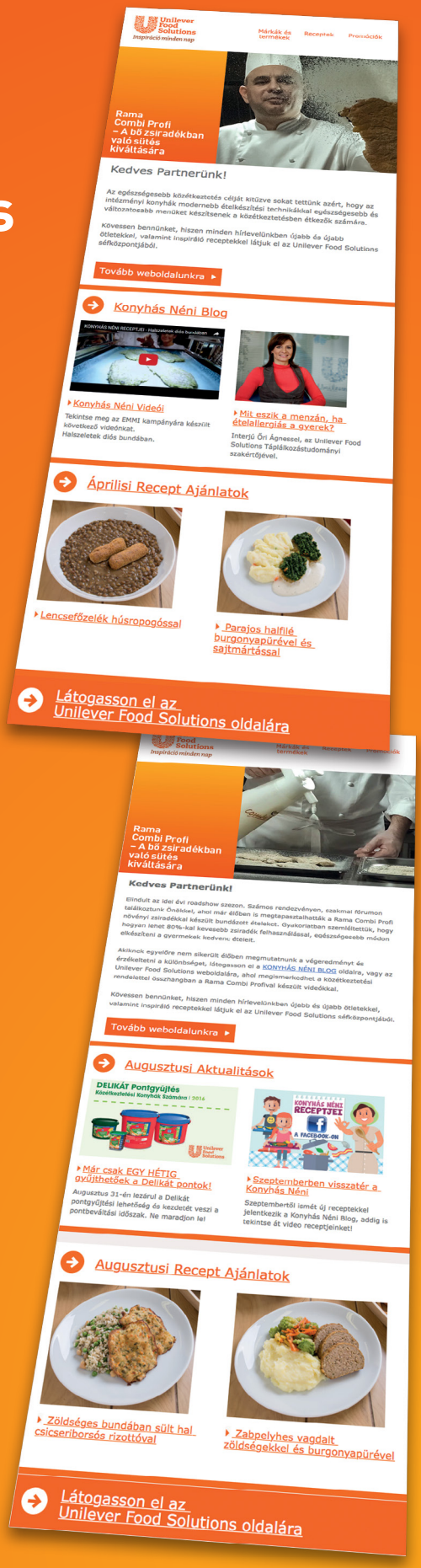
Ön is szeretne értesülni a legfrissebb közétkeztetést érintő változásokról? Szeretne változatos és ízletes menüket biztosítani?

Az idei évben a szakmai rendezvényeken való megjelenés mellett igyekeztünk az internetes eszközökön keresztül is megszólítani Önöket. Egyre nagyobb hangsúlyt fektetünk a közösségi média és az elektronikus hírlevelek nyújtotta lehetőségek kihasználására.

Év elején elindítottuk rendszeres hírlevélküldő szolgáltatásunkat. Ennek segítségével folyamatosan szeretnénk biztosítani a közétkeztetésben dolgozók számára, hogy első kézből értesüljenek az aktualitásokról és változásokról. Ilyen formában is szeretnénk ellátni az élelmezésvezetőket, dietetikusokat recept ötletekkel, hogy minél ízletesebb és egészségesebb ételeket kínálhassanak a fogyasztóiknak.

Rengetegen megtiszteltek már minket bizalmukkal és feliratkoztak hírleveleinkre, melyet ezúton is köszönünk!

Ha szeretne tagja lenni ennek a közösségnek, iratkozzon fel weboldalunkon keresztül (www.ufs.com) vagy gasztronómiai szaktanácsadóink által az űrlap kitöltésével.



ufs.com

Unilever Food Solutions

Unilever Magyarország Kft.
H-1138 Budapest, Váci út 182, I Telefon: +36 1 465-9300
Fax: +36 1 350-0100 I www.ufs.com

Unilever Food Solutions