



Mindennapi menza – ahogy megéri csinálni

Ötletek, ajánlatok
közétkeztetők számára
2019. I. szám



Telt házas közétkeztetési konferencia az Unilever Food Solutions szervezésében

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai partnerségével, A közétkeztetés szerepe a családok évében címmel megrendezésre került a közétkeztetési szakmai konferencia Budapesten, a Lurdy Házban, 200 fős részvétellel. A rendezvényen az ételmezési vezető és dietetikus szakemberek nemcsak elméleti, hanem gyakorlati tanácsokat is kaptak a közétkeztetési rendelet és a diétás étkeztetés leggyakrabban felmerült kérdéseivel kapcsolatban.

A konferenciát **Burján Csaba**, az Unilever Food Solutions üzletág igazgatója nyitotta meg. A cég a kormány kiemelt stratégiai partnere. Kiemelte, hogy az Unilever hosszú távú célkitűzése az egészségtudatos közétkeztetés támogatása. Ebből kifolyólag a só-, a zsiradék, a cukor- és a transzzsav-csökkentés terén számos eredményt könyvelhet el az üzletág az elmúlt néhány év folyamatos termékfejlesztéseinek köszönhetően.

Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke a speciális diéták kapcsán tartott előadást. Mára nagyságrendekkel megnőtt a speciális diétát igénylők száma, főként a túlsúlyból eredő diabéteszben szenvedőké, és a 2014-es EMMI-rendelet nyomán mindenkinek biztosítani kell a közétkeztetésben az érzékenységek megfelelő étkezést. **Miháldi Kinga**, az OGYÉI Ételmezés- és Táplálkozástudományi Főigazgatóság dietetikusa a táplálkozási szokásokat befolyásoló fontos tényezőkről, az iskolai büfék választékáról beszélt. Az egyik legfontosabb lépés a finompékáruk arányának csökkentése lenne, illetve a friss gyümölcsök

kínálatba való behelyezése, mivel jelenleg csak minden negyedik iskolai büfé tart gyümölcsöt a választékban.

Zoltai Anna, a NÉBIH Vendéglátás és Étkeztetés Felügyeleti Osztály vezetője a vendéglátás és a közétkeztetés jó higiéniai gyakorlatával kapcsolatban bemutatta azokat a változásokat,

amelyek szerepelnek a márciusban újraszerkesztett, második GHP-ban. Bővítették az üzemeltetési szabályokat, és teljesen új fejezetként bekerült a termékinformáció (termékjelölés) és a fogyasztók tájékoztatása is.

Schmidt Richárd, a Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) osztályvezetője kiemelte, hogy bár a hatósági ellenőrzések egyre inkább felhasználóbarátok, és tartózkodnak a büntetéstől, vannak olyan kirívó hibák, amelyeket azonnal pénzbüntetéssel sújtanak. Ilyen kirívó szabálytalanságnak számít, ha nem jelölik az ételeknél az allergéneket, ha tiltott összetevőket használnak a konyhán (például kókuszszírt), vagy például ha a közétkeztető a napi megengedett sótartalmi határérték maximumát jelentősen átlépi.

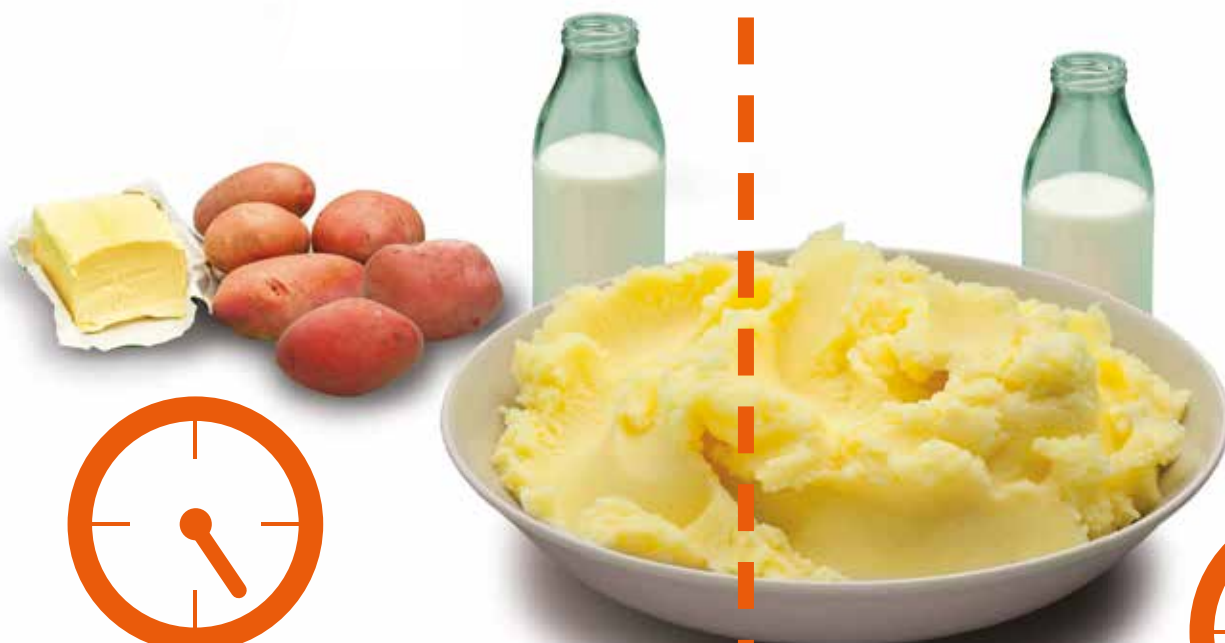
Demeter László, a GasztVital Csoport operatív igazgatója ismertette, hogy lehet teljesen újszerű eszközökkel próbálkozni a családok és a pedagógusok körében, hogy bevonjuk őket az egészségtudatos közétkeztetésbe.

Hatvani Orsolya, az Unilever Food Solutions marketing menedzsere az allergén- és ízfokozómentes alapanyagok felhasználásáról beszélt. Kiemelte, hogy elsőként kínáltak a piacon hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó ételízesítőt, és 2018 januárjában bevezették allergénmentes termékcsaládjukat, amit minden negyedik közétkeztetési konyhán használnak már.





Nettó 64 Ft-os* friss
burgonya ár esetén
már jobban megéri!



125 PERC

Gyakori kihívás a friss
burgonya állandó minőségű,
tervezhető áron történő
beszerzése



10 PERC



A Knorr Burgonyapehely
99% burgonyatartalommal
fenntartható forrásból származó
burgonyából készült,
és egész évben megbízható
minőséget biztosít

www.ufs.com

 Unilever
Food
Solutions

*A kalkuláció 15 kg kész burgonyapüré elkészítése esetén került kiszámításra, az Unilever FS séf központjában tesztelve. Az alapanyagárak piaci átlagárakat valamint az Unilever FS aktuális listaárát alapul véve. A feltüntetett elkészítési idő nem tartalmazza a víz önmagában történő forrasi idejét, csak a burgonya vízben történő főzési idejét. Figyelembe véve az alapanyagköltségeket, munkabért (minimálbér esetén) és energia felhasználást. A burgonya főzési idejére nem számoltunk munkabért. A teljes kalkuláció megtekinthető a www.unileverfoodsolutions.hu oldalon.

Fedezd fel az új Lipton tea ízeket!

ÚJ ÍZ



CITROM
ÉS
GYÖMBÉR

ÚJ ÍZ



ZÖLD TEA
PIROS BOGYÓS-
GYÜMÖLCCSEL

ÚJ ÍZ



EGZOTIKUS
GYÜMÖLCS

ÚJ ÍZ



NARANCS
ÉS
FAHÉJ

A teák frissességét és karakteres ízét a filterenkénti aromazáró csomagolás garantálja. Ismerd meg a teljes teakínálatunkat:

	Borítékos filterek száma 1 dobozban	Doboz/karton	Fekete tea	Ízesített zöld tea	Gyümölcs tea	Herbatea
Earl Grey tea	25	6	x			
English Breakfast	25	6	x			
Yellow Label tea	25	6	x			
Yellow Label boríték	100	12	x			
Erdei gyümölcs tea	25	6	x			
Citrom tea	25	6	x			
Feketeribizli tea	25	6	x			
Feketeribizli, áfonya és szeder tea	25	6	x			
Eper tea	25	6	x			
Zöld tea citrussal	25	6		x		
Zöld tea piros bogyósgyümölccsel	25	6		x		
Csipkebogyó tea	25	6			x	
Málna tea	25	6			x	
Narancs és fahéj tea	25	6			x	
Egzotikus gyümölcs tea	25	6			x	
Citrom és gyömbér tea	25	6			x	
Kamilla	25	6				x
Borsmenta	25	6				x

Hűségpromóció

Vásárolja meg a KNORR Collezione Italiana paradicsom-konzerveit a promócióban részt vevő nagykereskedőktől **2019.01.01. – 12.31. között**, és váltsa be egész kartonos rendeléseit értékes ajándékokra!



A promócióban részt vevő termékek:

- | | | | | |
|---|--|---|--|---|
| KNORR 1 pont
Collezione Italiana
Sűrített Paradicsom
4,5 kg
(3 db/karton) | KNORR 1 pont
Collezione Italiana
fűszeres színes
paprikaragu paradi-
csommal 2,6 kg
(6 db/karton) | KNORR 1 pont
Collezione Italiana
fűszeres paradicsom-
velő konzerv 2 kg
(6 db/karton) | KNORR 1 pont
Collezione Italiana
hámozott, kockázott
paradicsom konzerv
2,55 kg
(6 db/karton) | KNORR 1 pont
Szárított
paradicsom
olajban 0,5 kg
(12 db/karton) |
|---|--|---|--|---|

A vásárolt mennyiségeket az Unilever Magyarország Kft. a promócióban részt vevő nagykereskedőktől kapott forgalmi adatok alapján minden esetben ellenőrzi. A promóciós időszakban leadott rendelések mennyiségei összeadódnak, de egy rendelésnél termékenként minimálisan 1 karton mennyiség vehető figyelembe az ajándékbevéltás során.

További részletekről és a promóciókban részt vevő nagykereskedőkről érdeklődjön Gasztronómia Szaktanácsadójától vagy az UFS.com oldalon.

Menüötletek

Ajánlatainkat a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendeletnek megfelelően gyermek (7-10 éves korcsoport) és felnőtt menükben készítettük el. Természetesen étелеink tetszés szerint párosíthatók. Kérjük, a megfelelő sőtartalmat ilyenkor vegyék figyelembe.

Levesek	1.	2.	3.	4.	5.
	Magyaros karfiolleves	Zöldborsóleves	Burgonyás májgaluskaleves	Csirkeraguleves cukkinivel	Lencseleves parajjal és pirított hagymával
	6.	7.	8.	9.	10.
	Sütőtökrémleves szójás pirított magokkal	Zöldséges halleves	Halgombócleves zöldségekkel	Babos zöldségleves	„Oriental” leves

Főételek	1.	2.	3.	4.	5.
	Lasagne	Zelleres burgonya-főzelék köleses húspogácsával	Gőzölt hajdinas húsgombóc gombás barna rizzzel és zöldséges mártással	Sült csirkecombok tésztával és színes paprikaraguval	Majonézzel sült hal zöldséges burgonyával
	6.	7.	8.	9.	10.
	Mediterrán rizses hús	Sertéspörkölt tésztával	Zöldséges csirke-nyárs joghurtos salátával	Gombás csirke-májragu sült puliszkával és zöldségekkel	Pásztor bulgur





Magyaros karfiolleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,25 kg	0,3 kg	karfiol
0,17 kg	0,19 kg	sárgarépa
0,12 kg	0,15 kg	petrezselyemgyökér
0,12 kg	0,13 kg	zeller gumó
0,1 kg	0,12 kg	vöröshagyma
5 g	6 g	zellerlevél
4 g	6 g	fűszerpaprika
2,5 l	3 l	víz
		RAMA Culinesse Profi
0,04 l	0,05 l	Folyékony Növényi Zsíradék
		Vajaromával
15 g	20 g	KNORR Zöldségleves alap
		– Allergénmentes

Elkészítés

- A zöldségeket tisztítsuk meg és daraboljuk fel.
- Olajon lepirítjuk a finomra vágott vöröshagymát, és a fűszerpaprikával pörköltalapot készítünk.
- Beletesszük a kockára vágott zöldségeket.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel.
- Ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal.
- Hozzáadjuk az apró rózsáira szedett karfiolt.
- A levest a zöldségek megpuhulásáig főzzük.

TIPP:

- A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell!
- Tálaláskor szórjuk meg a levest vágott zellerzölddel!
- Gazdagíthatjuk a levest tejföllel és más zöldségekkel is.
- Főzhetünk bele házi tarhonyát, csipetkét is.
- Ha olajjal készítjük el a levest, akkor laktózmentes lesz!
- A zellert elhagyva és más zöldségek mennyiségét megnövelve egy újabb allergént hagyhatunk el!

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	247,95	59	3,92	0,58	5,59	2,18	1,93	1,31	1,05
Felnőtt	304,63	73	4,91	0,73	6,69	2,55	2,32	1,59	1,38

Az elkészített ételben előfordulható allergének: tej, zeller





Zöldborsóleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,2 kg	0,25 kg	zöldborsó
0,18 kg	0,21 kg	sárgarépa
0,17 kg	0,2 kg	petrezselyemgyökér
0,13 kg	0,16 kg	karalábé
0,1 kg	0,12 kg	vöröshagyma
0,1 kg	0,14 kg	tarhonya
5 g	7 g	petrezselyemzöld
2,5 l	3 l	víz
		RAMA Culinesse Profi
0,04 l	0,05 l	Folyékony Növényi Zsíradék
		Vajaromával
15 g	20 g	KNORR Zöldségleves alap
		– Allergénmentes

Elkészítés

- A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, daraboljuk.
- A finomra vágott vöröshagymát forró RAMA Culinesse Profin lepirítjuk.
- Hozzáadjuk a darabolt zöldségeket, és rövid ideig együtt pirítjuk azokat.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel.
- Ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal.
- Hozzáadjuk a zöldborsót és a tarhonyát.
- Gyakori kevergetés mellett a levest a zöldségek és a tészta megpuhulásáig főzzük.

TIPP:

- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!
- A levest tálaláskor szórjuk meg frissen vágott petrezselyemzölddel!
- A leves elkészítéséhez használhatunk másfajta zöldségeket is.
- A tarhonyát elhagyva, a zöldségek mennyiségét megnövelve gluténmentes leves főzhetünk.
- Napraforgóolajjal készítve garantált a laktózmentesség.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	467,58	111	4,39	0,7	15,25	3,22	3,23	3,7	1,03
Felnőtt	604,77	144	5,54	0,89	19,92	3,95	4,01	4,8	1,36

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej





Burgonyás májgaluskaleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,32 kg	0,42 kg	csirkemáj
0,05 l	0,07 l	víz
2 g	3 g	só
0,05 kg	0,07 kg	KNORR Burgonyapehely
0,3 kg	0,38 kg	sárgarépa
0,25 kg	0,29 kg	zöldborsó
0,2 kg	0,25 kg	petrezselyemgyökér
0,01 kg	0,02 kg	hámozott fokhagyma
0,01 kg	0,01 kg	petrezselyemzöld
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
2,5 l	3 l	víz
15 g	20 g	KNORR Tyúkhúsleves alap
		– Allergénmentes

Elkészítés

- A megtisztított csirkemájat ledaráljuk.
- Összedolgozzuk a KNORR Burgonyapehellyel, vízzel és kevés sóval.
- A kész masszát hűtőbe tesszük.
- A darabolt zöldségeket kevés olajon tepirítjük.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel.
- Ízesítjük allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal.
- Mikor felforrt a leves, beletesszük a zöldborsót.
- Ha a zöldségek kezdenek megfőni, galuskaszaggatóval a levesbe szaggatjuk a burgonyás májgaluskát.
- Addig főzzük, amíg az összes összetevő meg nem fő.

TIPP:

- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!
- Tálaláskor a levest szűrjük meg vágott petrezselyemzölddel.
- A galuska masszáját sűrítethetjük KNORR Burgonyapehely hozzáadásával annyira, hogy még könnyen szaggatható legyen.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	569,7	136	6,06	1,03	12,31	3,27	3,53	8,5	1,33
Felnőtt	728,15	173	7,67	1,33	15,76	3,99	4,33	10,89	1,8

Az elkészített ételben előfordulható allergének: szulfít, tej





Csirkeraguleves cukkinivel

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,5 kg	0,18 kg	csirkemell
0,3 kg	0,15 l	cukkini
0,25 kg	2 g	sárgarépa
0,25 kg	0,09 kg	petrezselyemgyökér
0,12 kg	0,3 kg	vörshagyma
10 g	0,3 kg	petrezselyemzöld
0,05 l	0,3 kg	napraforgóolaj
2,5 l	7 g	víz
0,12 l	3 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,06 kg	19 g	KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő
15 g		KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes

Elkészítés

- A finomra vágott vörshagymát felhevített olajon lepirítjuk.
- Beletesszük a csíkokra vágott csirkemellet.
- Megszórjuk allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal, és felöntjük kevés vízzel.
- Az elpárolgott vizet pótolva megpároljuk a húst.
- Hozzáadjuk a tisztított, megmosott, csíkokra vágott zöldségeket.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, és felforraljuk.
- A zöldségek megpuhulásáig főzzük.
- Beletesszük a RAMA Cremefine Profi főzőkrémet, besűrítjük kevés vízzel elkevert KNORR MAIZENA kukoricakeményítővel.
- Legvégül beletesszük a finomra vágott petrezselyemzöldet, és készre forraljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell.

TIPP:

- A levest forráron tálaljuk!
- A leves ízesítéséhez használhatjuk a hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTOT.
- Kevés citromlé hozzáadásával különlegesebbé tehetjük a levest.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	735,34	175	7,8	1,68	12,88	3,28	2,37	14,53	1,17
Felnőtt	882,04	210	9,46	2,08	15,2	3,94	2,78	17,45	1,53

Az elkészített ételben előfordulható allergének: tej





Lencseleves parajjal és pirított hagymával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,3 kg	0,35 kg	lencse
0,3 kg	0,35 kg	leveles fagyasztott spenót
0,2 kg	0,25 kg	színes színes kaliforniai paprika
0,2 kg	0,25 kg	vöröshagyma
0,08 l	0,09 l	napraforgóolaj
2,5 l	3 l	víz
16 g	20 g	KNORR Marhahúsleves alap – Allergénmentes

Elkészítés

- A lencsét megmossuk, és lehetőség szerint előző nap beáztatjuk.
- A beáztatott lencsét vízben feltesszük főni.
- A főzővizet ízesítjük az allergénmentes KNORR Marhahúsleves alap felével.
- A kiolvasztott spenótleveleket lecsöpögtetjük és csíkokra vágjuk, csakúgy, mint a piros kaliforniai paprikákat.
- A zöldségeket lepirítjuk az olaj felén.
- Amikor a lencse puha, hozzáadjuk a pirított zöldségeket.
- Beállítjuk a leves megfelelő vízmennyiségét, és a maradék allergénmentes KNORR Marhahúsleves alappal ízesítve készre főzzük.
- A vöröshagymákat félfőre vágjuk, és a maradék olajon pirosra pirítjuk.

TIPP:

- A pirított hagymacsíkokat tálláskor tesszük a leves tetejére.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!
- A levest elkészíthetjük más száraz hüvellyessel is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	851,67	203	8,72	0,95	22,79	2,5	11,04	9,55	1,06
Felnőtt	987,1	235	9,86	1,08	26,87	3,06	12,94	11,2	1,32

Az elkészített étel receptúrájában nem tartalmaz allergént!





Sütőtökrémleves szójás pirított magokkal

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,9 kg	1,2 kg	sütőtök
0,12 kg	0,16 kg	vöröshagyma
0,01 kg	0,02 kg	tökmag
0,01 kg	0,01 kg	napraforgómag
5 g	6 g	szerecsendió, őrölt
2,5 l	3 l	víz
0,2 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 Zsíradék Vajaromával
0,01 kg	0,02 kg	KNORR Szójaszósz
17 g	20 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes

Elkészítés

- A sütőtökről eltávolítjuk a héját és kiszedjük a magokat, megmossuk, majd kockákra vágjuk.
- A hagymát megpucoljuk és daraboljuk.
- Az így előkészített sütőtököket és hagymát RAMA Culinesse profin lepirítjuk, majd felöntjük kevés vízzel.
- Puhulásig főzzük, ízesítjük allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal, őrölt szerecsendióval.
- Botmixerrel leturmixeljük, és felengedjük a szükséges mennyiségű vízzel.
- A KNORR Kukoricakeményítőt elkeverjük kevés vízzel, és besűrítjük vele a levest.
- Dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel, és kiforraljuk.

TIPP:

- Az olajos magvakat szárazon megpirítjuk.
- Hozzáadjuk a KNORR Szójaszószot és össze-forraljuk a magokkal (a magok a mártásban levő cukor miatt összetapadhatnak).
- Tálaláskor tesszük a forró levesbe a megpirított magokat.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!
- A leves ízesítésére használhatunk más allergénmentes KNORR Levesalapokat (zöldség, marha) is.
- Ha gluténmentesen szeretnénk a levest elkészíteni, akkor a sütőtökön kívül csak a KNORR Maizena Kukoricakeményítőt és az allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alapot használjuk hozzá, a megfelelő körülmények között.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	625,12	149	8,89	2,77	16,35	3,19	1,05	2,27	1,29
Felnőtt	784,75	187	11,12	3,49	20,53	4,5	1,4	3,09	1,59

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





Zöldséges halleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,6 kg	0,8 kg	tengeri halfilé
0,4 kg	0,55 kg	sárgarépa
0,15 kg	0,2 kg	petrezselyemgyökér
0,1 kg	0,15 kg	zeller, gumó
0,01 kg	0,02 kg	zellerlevél
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
2,5 l	3 l	víz
0,08 kg	0,09 kg	KNORR Halászlé alap

Elkészítés

- A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, és tetszés szerint daraboljuk (kocka, baton, szelet stb.).
- A halat, ha fagyaszott, kiolvasztjuk, és megfelelőre daraboljuk.
- A zöldségeket forró napraforgóolajon lepirítjuk, majd felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel.
- Ha felforr, ízesítjük a KNORR Halászlé alappal.
- Mikor a zöldségek megpuhultak, belefőzzük a haldarabokat.

TIPP:

- A levest forróan tálaljuk, és megszórjuk vágott zellerzölddel.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!
- A levest elkészíthetjük édesvízi halakból is.
- Felnőttek számára tehetünk bele csípős paprikát is!

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	641,17	153	7,98	1,82	7,03	2,78	2,83	13,04	1,95
Felnőtt	807,93	192	9,53	2,11	9,2	3,72	3,64	17,31	2,25

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





Halgombócleves zöldségekkel

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,32 kg	0,37 kg	tengeri halfilé
0,1 l	0,13 l	víz
3 g	3 g	só
0,06 kg	0,07 kg	KNORR Vagdalt alap – Sószegegy
0,35 kg	0,45 kg	brokkoli
0,35 kg	0,45 kg	színes kaliforniai paprika
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld
2,5 l	3 l	víz
0,05 l	0,06 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
15 g	20 g	KNORR Zöldségleves alap – Allergénmentes

A halgombóc elkészítése

- A ledarált halat összedolgozzuk a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Vagdaltalappal, vízzel és sóval.
- Nagyobbacska gombócokat formázunk a bekevert masszából.
- A gombócokat belefőzzük a zöldséges levesbe.

A leves elkészítése

- A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk.
- A paprikákat közepes kockára vágjuk, a brokkolit apró rózsákra szedjük.
- A darabolt zöldségeket RAMA Culinesse profin lepirítjuk.
- Felöntjük a levest a megfelelő mennyiségű vízzel, és felforraljuk.
- Ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal.
- Enyhén forralva a levest, belefőzzük a halgombócokat.

TIPP:

- A levest tálaláskor szórjuk meg vágott petrezselyemzölddel.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!
- A levest besűríthetjük KNORR MAIZENA Kukoricakeményítővel vagy tetszőleges hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Krémleves alappal.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	505,28	120	5,41	0,83	9,35	2,51	2,23	8,79	1,44
Felnőtt	616,85	147	6,54	1	11,92	3,25	3,03	10,58	1,79

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





Babos zöldségleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,15 kg	0,18 kg	burgonya
0,15 kg	0,18 kg	kelkáposzta
0,15 kg	0,18 kg	bab, száraz
0,1 kg	0,13 kg	cukkini
0,1 kg	0,12 kg	színes kaliforniai paprika
0,1 kg	0,12 kg	paprika
0,05 kg	0,08 kg	vöröshagyma
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
2,5 l	3 l	víz
20 g	23 g	KNORR Zöldségleves alap – Allergénmentes

Elkészítés

- A szárazbabot előző nap áztassuk be.
- A zöldségeket mossuk meg, és vágjuk kockára.
- Forró napraforgóolajon pirítsuk le a vöröshagymát.
- Tegyük bele a babot és engedjük fel vízzel.
- Ízesítsük az allergénmentes KNORR Zöldségleves alap felével, és addig főzzük, amíg a bab majdnem puha lesz.
- Felöntjük a levest a megfelelő mennyiségűre, és beletesszük a többi zöldséget.
- Ízesítjük a maradék allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal, és készre forraljuk a levest.

TIPP:

- Másfajta zöldségeket is használhatunk az elkészítéshez.
- Hús hozzáadásával kiváló ragu-levest készíthetünk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	519,3	124	5,3	0,56	15,08	2,02	49,5	4,63	1,25
Felnőtt	626,6	149	6,36	0,67	18,29	2,53	59,44	5,59	1,44

A recept összetevői alapján nem tartalmaz allergéneket. Az elkészítés során keresztaszennyeződés felléphet!





„Oriental” leves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,5 kg	0,7 kg	marhahús
0,4 kg	0,45 kg	fejes káposzta
0,2 kg	0,3 kg	üvegtészta
0,15 kg	0,2 kg	mungóbabcsíra
0,05 kg	0,1 kg	színes kaliforniai paprika
2,5 l	3 l	víz
18 g	22 g	KNORR Marhahúsleves alap – Allergénmentes

Elkészítés

- A marhahúst kisebb darabokra vágjuk, és az allergénmentes KNORR Marhahúsleves alap felével ízesített vízben feltesszük főni.
- A káposztát és a kaliforniai paprikát vékony csíkokra vágjuk.
- Amikor a hús már majdnem kész, felöntjük a szükséges mennyiségű vízzel, és felforraljuk a levest.
- Ízesítjük a maradék allergénmentes KNORR Marhahúsleves alappal.
- A levesbe főzzük az üvegtésztát, és legvégül a zöldségeket úgy, hogy ne főjenek szét.

TIPP:

- A főtt marhahúst vágjuk vékony szeletekre vagy csíkokra, és úgy tegyük vissza a levesbe.
- A levest tálaláskor megszórhatjuk frissen vágott petrezselyem-zölddel vagy korianderrel.
- Különösen vigyázzunk arra, hogy a zöldségek ne főjenek szét!
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	680,7	162	3,27	0,06	21,32	2,16	12,11	1,15	1,22
Felnőtt	971,58	231	4,56	0,08	31	2,75	16,71	1,45	1,51

A recept összetevői alapján nem tartalmaz allergéneket. Az elkészítés során keresztaszennyeződés felléphet!





Lasagne

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,65 kg	0,65 kg	sertéshús, darált
0,65 kg	0,65 kg	wok mix zöldségkeverék (brokkoli, sárga sárgarépa, sárgarépa, zöldbab, pritáminpaprika, hagyma)
2 l	2 l	tej, 2,8%
1,25 l	1,25 l	víz
0,1 g	0,1 g	sajt, Trappista
0,75 kg	0,75 kg	KNORR Collezione Italiana Lasagne Grandi – tojás nélküli száraz tésztaalapok
0,4 kg	0,4 kg	KNORR Collezione Italiana Paradicsomos tésztafűszer alap Lasagnehoz
0,06 l	0,06 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsír (Vaj) aromával

Elkészítés

- A darált húst forró RAMA Culinesse Profin lepirítjuk.
- Hozzáadjuk a tejet, és felforraljuk.
- Beletesszük a zöldségkeveréket.
- A vízzel csomómentesre elkeverjük a KNORR Olaszos tésztafűszert Paradicsomos Lasagnehoz, majd a tejes alaphoz öntjük.
- Kevergetés mellett felforraljuk, és néhány percig főzzük.
- Egy 1/1-es GN edénybe rétegezzük a KNORR Lasagne tésztát és a szószot úgy, hogy felülre és alulra is szósz kerüljön.
- A tetejére reszelt sajtot szórunk.
- 150-160 °C-on 30 perc alatt készre sütjük.

TIPP:

- A megsült lasagnét a tepsiben felvágjuk, és forróan tálaljuk.
- A lasagnét csak zöldséggel is elkészíthetjük.
- A paradicsomos mártás helyett használhatunk KNORR Sajtmártást is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	1178,68	281	8,19	2,42	37,11	10,34	13,86	1,22	1,7
Felnőtt	1473,35	351	10,23	3,02	46,38	12,92	17,32	1,52	2,13

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás





Zelleres burgonyafőzelék köleses húspogácsával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

2,2 kg	2,6 kg	burgonya
0,12 kg	0,14 kg	búzaliszt (főző, rétes)
7 g	7 g	só
5 g	6 g	babérlevél
0,01 kg	0,02 kg	zellerzöld
0,15 l	0,18 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,5 kg	0,6 kg	sertéshús, darált
0,1 kg	0,17 kg	köles
0,25 l	0,3 l	víz
3 g	3 g	só
0,11 kg	0,13 kg	KNORR Vagdalt alap – Sószegevény RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék
0,05 l	0,06 l	

A főzelék elkészítése

- A megpucolt és megmosott burgonyát karikára vágjuk, és sóval, babérlevéllel ízesített vízben feltesszük főni.
- Felengedjük megfelelő mennyiségű vízzel, és amikor majdnem megfőtt, hozzáadjuk a kevés vízzel és RAMA Cremefine Profi főzőkrémlel elkevert lisztet.
- A főzeléket besűrítjük az így kapott habarással.
- Legvégül hozzáadjuk a vágott zellerzöldet, és készre forraljuk a főzeléket.

A húspogácsa elkészítése

- A darált sertéshúst összegyúrjuk a hozzáadott sőt nem tartalmazó KNORR Vagdalt alappal, az előzőleg megfőzött kölessel, a vízzel és a sóval.
- Pogácsákat, gombócokat vagy rudacskákat formázunk a masszából, és az előzőleg RAMA Combi Profival vékonyan bepermetezett tepsire helyezük.
- A húsok tetejét is lefújjuk, majd légkeveréses sütőben kb. 180°C-on 15-20 perc alatt készre sütjük.

TIPP:

- A főzeléket a megsült vagdalttal tálaljuk!
- A feltétet megsüthetjük hagyományos módon is forró zsiradékban.
- Köles helyett használhatunk más cereáliákat is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	1913,82	456	9,72	1,88	67,38	2,85	20,4	657,4	1,49
Felnőtt	2350,59	560	11,85	2,29	83,32	3,38	24,87	777,37	1,59





Gőzölt hajdinás húsgombóc gombás barna rizzsel és zöldséges mártással

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,5 kg	0,6 kg	rizs, barna
0,3 kg	0,4 kg	gomba, csiperke
0,03 l	0,04 l	napraforgóolaj
0,01 kg	0,02 kg	zellerlevél
10 g	13 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes
0,4 kg	0,5 kg	sertéshús, darált
0,15 kg	0,22 kg	hajdina
0,22 l	0,27 l	víz
4 g	5 g	só
0,11 kg	0,13 kg	KNORR Vagdalt alap – Sószegegy
10 g	14 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg
0,33 kg	0,4 kg	kaliforniai paprika, színes
0,25 kg	0,3 kg	póréhagyma
0,03 l	0,04 l	napraforgóolaj
0,8 l	1 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
5 g	6 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes

A köret elkészítése

- Megfőzzük a barna rizst. A gombát kis cikkekre vágjuk, lepirítjuk és hozzáadjuk a zellerzöldet, majd összekeverjük a barna rizzsel.

A gombóc elkészítése

- A hajdinát hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL ízesített vízben megfőzzük, a sertéshúst ledaráljuk.
- A darált húst összekeverjük a kifőtt hajdinával, vízzel, sóval és a sószegegy KNORR Vagdalt alappal.
- Gombócokat formázunk, és gőzpárolóban kb. 25 perc alatt elkészítjük.

A mártás elkészítése

- A zöldségeket vékony csíkokra vágjuk, forró olajon lepirítjuk és felöntjük RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel.
- Ízesítjük allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal, és kiforraljuk a mártást.
- A köret mellé tálaljuk a forró gombócokat, leöntve a kész mártással.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	2360,62	562	24,12	8,07	69,44	7,25	19,82	5,28	1,71
Felnőtt	2966,44	706	30,65	10,15	86,71	9,03	24,95	6,8	2,14

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, zeller





Sült csirkecombok tésztával és színes paprikaraguval

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

1,3 kg	1,5 kg	csirkecomb
0,7 kg	0,9 kg	KNORR Collezione Italiana Farfalle
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld
2 g	2 g	só
0,6 kg	0,7 kg	KNORR Collezione Italiana Színes paprikaragu paradicsommal
0,06 l	0,07 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék
13 g	16 g	KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverék

A köret elkészítése

- A KNORR Collezione Italiana Farfalle tésztát sóval ízesített vízben kifőzzük.

A hús elkészítése

- A csirkecombokat megtisztítjuk és megmossuk.
- Fűszerezzük KNORR Szárnyasok és sültek pác és fűszerkeverékkel.
- A combokat ráteesszük egy sütőtepsire, melyet vékonyan befújtunk RAMA Combi Profi sütőzsiradékkal.
- A húsoz tetejét is befújuk, majd sütőben 160°C-on kb. 35 perc alatt megsütjük.

TIPP:

- A tésztát a csirkecombokkal együtt tálaljuk úgy, hogy felmelegített KNORR Collezione Italiana Színes paprikaragut adunk hozzá.
- Az elkészült ételt szórjuk meg finomra vágott petrezselyemzölddel.
- A húsoz sütési ideje a sütők függvényében változhat.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	2163,38	515	16,7	3,99	56,38	7,34	32,21	3,28	1,9
Felnőtt	2648,66	631	19,5	4,65	72,31	8,97	38,51	4,26	2,23

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





Majonézzel sült hal zöldséges burgonyával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
1 kg	1,2 kg	tengeri halfilé
1,2 kg	1,5 kg	burgonya
0,8 kg	1 kg	Kínai extra zöldségkeverék (szeletelt hagyma, szeletelt bambuszrügy, sárgarépacsikok, póréhagymaszeletek, fapülgomba, babcsíra, piros- és zöldpaprikacsíkok)
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld
8 g	10 g	só
0,3 kg	0,4 kg	GLOBUS Majonéz 4,825 kg
0,05 l	0,06 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék
17 g	20 g	KNORR Prémium pác és fűszerkeverék Halakhoz

A köret elkészítése

- A burgonyát megpucoljuk, megmossuk, nagyobb darabokra vágjuk.
- Sóval ízesített kevés vízben félpuhára főzzük, és leszűrjük.
- Összekeverjük az extra Kínai zöldségkeverékkel és a petrezselyemzölddel, majd tepsibe tesszük, bepermetezzük RAMA Combi Profi sütőzsiradékkal, és átforgatjuk a zöldségeket.
- Előmelegített sütőben kb. 180 °C-on készre sütjük.

A hal elkészítése

- A halat daraboljuk, és fűszerezük KNORR Prémium Hal pác és fűszerkeverékkel.
- A szeleteket RAMA Combi Profival vékonyan befújít tepsire tesszük.
- A halat bekenjük egyenletesen GLOBUS Majonézzel, és előmelegített sütőben 200 °C-on 5-7 perc alatt megsütjük.

TIPP:

- A halat a zöldségekkel együtt forrón tálaljuk.
- Fagyasztott hal használatkor, felengedés után a felesleges vizet alaposan távolítsuk el.
- Akkor lesz szép a halszelet, ha a majonéz kissé megpirul a tetején.
- A sütési idő sütőnként változhat!
- A sütéshez használhatunk sütőpapírt is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás (g)	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	1768,61	421	19,14	1,67	34,34	4,96	30,01	359,93	1,71
Felnőtt	2245,56	535	25,12	2,17	43,37	6,33	36,76	450,13	2,11

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





Mediterrán rizses hús

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,7 kg	0,9 kg	csirkemell
0,6 kg	0,7 kg	rizs
0,23 kg	0,3 kg	padlizsán
0,23 kg	0,3 kg	cukkini
0,18 kg	0,24 kg	kaliforniai paprika, színes
0,15 kg	0,2 kg	póréhagyma
0,02 kg	0,03 kg	fokhagyma, hámozott
8 g	10 g	oregánó
6 g	7 g	só
0,05 l	0,06 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
18 g	21 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes

Elkészítés

- A csirkemelleket kockákra vágjuk.
- A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk és daraboljuk.
- Forró RAMA Culinesse Profin lepirítjuk a vágott póréhagymát, majd a csirkemellet.
- Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, majd a vágott zöldségeket.
- Ízesítjük allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal és oregánóval.
- Összeperítjük a húst és a zöldségeket, majd kevés vizet aláöntve készre főzzük úgy, hogy maradjon valamennyi szaftja a ragunak.
- Tálalás előtt a külön, enyhén sós vízben kifőzött rizzsel összekeverjük.

TIPP:

- Ha friss oregánót használunk, tálaláskor szórjuk meg vele az ételt.
- Elkészíthetjük barna rizzsel is.
- Ha lehet, használjunk idényszöld-ségeket a rizses húshoz.
- Készíthetünk hozzá mártást különböző KNORR mártás alapokból és krémleves alapokból (sajt, brokkoli, spárga stb.).

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	1522,23	362	5,91	0,73	53,61	2,7	23,02	4,85	1,87
Felnőtt	1841,36	438	7,17	0,89	63,67	3,56	29,1	5,95	2,2

Az elkészített ételben előfordulható allergének: tej





Sertéspörkölt tésztával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,7 kg	0,9 kg	sertéslapocka
0,15 kg	0,2 kg	paradicsom
0,15 kg	0,2 kg	paprika
0,08 kg	0,11 kg	vöröshagyma
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
0,01 l	0,02 l	napraforgóolaj (tésztához)
1 l	1,2 l	víz
8 g	10 g	só
0,12 kg	0,14 kg	KNORR Magyaros alap hozzáadott só nélkül
0,7 kg	0,85 kg	KNORR Német tájlevegő galuska – Spätzle
14 g	18 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg

A pörkölt elkészítése

- Felhevített olajon lepirítjuk a finomra vágott vöröshagymát. Rátesszük a kockára vágott sertéslapockát.
- Lepirítjuk a húst, sózzuk, felöntjük vízzel, majd újra lepirítjuk, ezt többször megismételjük.
- Közben a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Magyaros alap 1/3 részét kikeverjük kevés vízzel.
- Ráöntjük a húsrá, és ebben a pörköltalapban majdnem készre pároljuk, hozzáadjuk a darabolt zöldségeket.
- Vízzel elkeverjük a maradék hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Magyaros alapot, és a húshoz adjuk.
- Beállítjuk a megfelelő folyadékmennyiséget, és készre főzzük.

A köret elkészítése

- A KNORR Német tájlevegő galuskát (Spätzle) előírás szerint kifőzzük hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL ízesített vízben.
- Leszűrjük, és leolajozzuk a tésztát.
- A tésztát a pörkölttel együtt forróan tálaljuk.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	2272,96	541	22,65	7,52	57,02	6,57	23,29	1,97	1,32
Felnőtt	2841,55	677	29,22	9,39	69,34	8,06	29,13	2,4	1,62

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





Zöldséges csirkenyárs joghurtos salátával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,8 kg	1 kg	csirkemell
0,15 kg	0,2 kg	gomba, csiperke
0,15 kg	0,2 kg	padlizsán
0,15 kg	0,2 kg	cukkini
0,15 kg	0,2 kg	kaliforniai paprika, színes
0,15 kg	0,2 kg	vöröshagyma
0,12 l	0,15 l	napraforgóolaj
18 g	21 g	KNORR Marhahúsleves alap – Allergénmentes
0,7 kg	0,8 kg	vegyes saláták
0,7 l	0,8 l	joghurt, natúr
0,2 kg	0,25 kg	rettek, hónapos
0,2 kg	0,25 kg	kígyóuborka
0,2 kg	0,25 kg	paradicsom
0,2 kg	0,25 kg	paprika
8 g	11 g	KNORR Zöldségleves alap – Allergénmentes

A nyárs elkészítése

- A csirkemellet, zöldségeket kockákra vágjuk.
- Az allergénmentes KNORR Marhahúsleves alapot elkeverjük az olajjal.
- A húst és a zöldségeket egy tálba helyezzük, és ráöntjük a marhahúsos pácolajat, összekeverjük, és kb. 1 órán át hűtőben állni hagyjuk.
- Ezután nyársra szúrjuk vegyesen húst és a zöldségeket úgy, hogy mindig zöldséggel kezdünk és végzünk.
- A nyársakat sütőlemezre tesszük, és előmelegített sütőben kb. 180°C-on megsütjük.

A saláta elkészítése

- A joghurtot összekeverjük az allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal.
- A zöldségeket felvágjuk, és tálalás előtt összeforgatjuk az öntettel.

TIPP:

- Tálaláskor a bekevert saláta tetejére helyezzük a nyársakat.
- A sütésnél használhatunk sütőpapírt.
- Szaftosabbak maradnak a nyársokon a húskok és a zöldségek, ha alufóliával lefedve sütjük. Ekkor a sülési idő megnőhet.



Az elkészített ételben előfordulható allergének: tej



Gombás csirkemájragu sült puliszkával és zöldségekkel

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,9 kg	1,1 kg	csirkemáj
0,6 kg	0,75 kg	karfiol
0,6 kg	0,75 kg	brokkoli
0,35 kg	0,45 kg	gomba, csiperke
0,32 kg	0,39 kg	kukoricadara
0,1 kg	0,15 kg	póréhagyma
0,01 kg	0,02 kg	fokhagyma, hámozott
2,25 l	2,45 l	víz
10 g	14 g	majoranna, friss
0,2 l	0,27 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,08 kg	0,09 kg	KNORR Barnamártás alap – Allergénmentes
0,08 l	0,09 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
9 g	11 g	KNORR Zöldségleves alap allergénmentes
8 g	10 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg
7 g	9 g	KNORR Grill pác és fűszerkeverék

A csirkemáj elkészítése

- A megtisztított, megmosott csirkemájat felhevített RAMA Culinesse Profin lepirítjuk.
- Hozzáadjuk a darabolt póréhagymát és a cikkekre vágott gombát.
- Fűszerezük KNORR Grill pác és fűszerkeverékkel és majorannával.
- Megpirítjuk a zöldségeket és a májat, felöntjük a vízzel elkevert allergénmentes KNORR Barnamártás alappal.
- Összeforraljuk a mártást és a többi alapanyagot.

A köret elkészítése

- A kukoricadarát vízben kevergetve megfőzzük. Ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal és zúzott fokhagymával.
- Végül dúsítjuk a puliszkát RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel.
- Az elkészült masszát tepsire kiterítjük kb. 1,5-2 cm vastagon. Mikor kihűlt, formára vágjuk, és az így kapott darabokat RAMA Culinesse Profi sütőzsiradékban megsütjük.
- A brokkolit és a karfiolt rózsáira szedjük és leforrázunk.
- A puliszka sütéséből visszamaradt kevés forró zsiradékban átforgatjuk, és ízesítjük hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Sótartalom (g)
Gyerek	1699,52	405	15,65	4,4	43,77	5,05	23,43	4,04	2,14
Felnőtt	2074,54	494	18,83	5,51	53,94	6,47	28,87	5,1	2,55

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, zeller



Pásztor bulgur – Pákozdi Norbert receptje

Az Unilever Food Solutions célja, hogy tapasztalataival és közétkeztetési piacra szabott megoldásaival segítse a helyi étkeztetési cégeket. Ehhez elengedhetetlen a piac legnagyobb szereplőivel történő folyamatos együttműködés.

A közétkeztetési piac teljes szegmensét lefedő, Magyarország egyik legnagyobb közétkeztetőjével, a GasztVital csoporttal 2018-ban indult az együttműködés. A közétkeztetési rendeletnek való megfelelés, a fogyasztók elégedettsége, valamint az újdonságokra való törekvés közös hosszú távú célja mindkét vállalatnak.

Jelen kiadványunkban **Pákozdi Norbert**, a Gasztvital Csoport fejlesztő séfjének kedvenc receptjét mutatjuk be.





Pásztor bulgur

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,65 kg	0,85	bulgur (búzatöret)
0,4 kg	0,45	kolbász, száraz
0,3 kg	0,37	burgonya
0,2 kg	0,24	sárgarépa
0,2 kg	0,24	petrezselyemgyökér
0,01 kg	0,02	petrezselyemzöld
0,06 l	0,08	napraforgóolaj
0,06 kg	0,08	KNORR Gulyásleves alap

Elkészítés

- A zöldségeket megtisztítjuk és darboljuk, a kolbászt karikára vágjuk.
- Az olajon lepirítjuk a zöldségeket és a kolbászt.
- A bulgurt felöntjük 2-3-szoros mennyiségű forrásban lévő vízzel.
- Ízesítjük a KNORR Gulyásleves alappal.
- Beletesszük a zöldségeket és a kolbászt, majd lefedjük.
- A bulgur és a zöldségek lefedve megpuhulnak.

TIPP:

- A pásztorbulgurt forrón tálaljuk, és megszórjuk friss vágott petrezselyemzölddel.
- A zöldségek arányát lehet változtatni, illetve lehet kicserélni az összetevőket.
- A bulgurt bepárolódás közben egyszer-egyszer kavark meg.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só tartalom (g)
Gyerek	1923,84	458	17,91	1,65	60,38	2,48	16,9	103,08	2,51
Felnőtt	2430,63	579	21,95	2,2	78,58	3,17	20,98	128,21	3,13

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



