



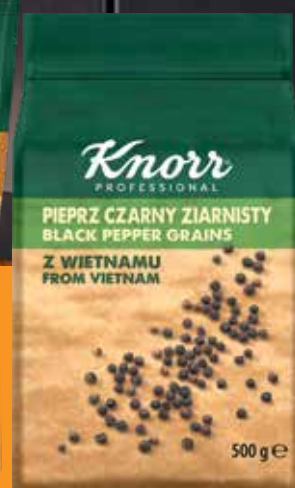
Mindennapi menza – ahogy megéri csinálni

Ötletek, ajánlatok
közétkeztetők számára
2019. II. szám

Knorr
PROFESSIONAL

*Napi szinten különböző
fűszernövényeket és fűszer-
keverékeket használok, mert
fontos, hogy megfelelő ízt,
illatot biztosítsak ételeimnek.*

**Garantáltan intenzív ízek,
természetes összetevőkkel.**





EGY CSIPETNYI TERMÉSZETESSÉG



Minden fogás-
hoz, elkészítési
módszerhez



Fűszerek és fűszer-
növények széles
választéka



Állandó
minőség
és ízvilág



100% természetes
összetevőjű
fűszerkeverékek



Visszazárható
csomagolás
biztosítja
a frissességet



Mono fűszereink
a legoptimálisabb
feltételeket teremtő
országokban termettek



KNORR FŰSZEREK



Knorr
Őrölt fűszerkömény
20x220g



Knorr
Enyhén csípős fűszer-
paprika őrlemény
20x220g



Knorr
Rozmaring
20x130g



Knorr
Kakukkfű
20x80g



Knorr
Majoranna*
6x150g



Knorr
Őrölt feketebors *
6x500g



Knorr
Oregánó *
6x150g



Knorr
Egész feketebors *
6x500g

KNORR FŰSZERKEVERÉKEK



Knorr
Fűszerkeverék
halakhoz
250g



Knorr
Gyros fűszerkeverék
250g



Knorr
Sültcsirke
fűszerkeverék
350g



Knorr
Sertéssült
fűszerkeverék
350g



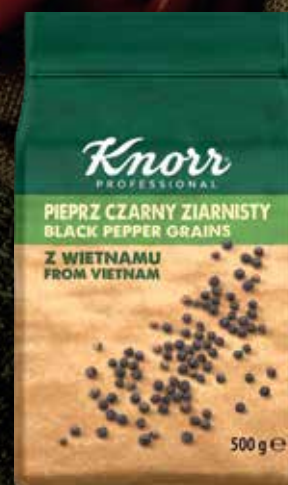
Knorr
Sültoldalas
fűszerkeverék
250g

*A termék várhatóan 2019 novemberétől érhető el

Knorr
SINCE 1838
PROFESSIONAL

AUTENTIKUS ÍZEK TERMÉSZETESEN

INTENZÍV FŰSZER AROMA SZÁRMAZÁSI HELYÉNEK KÖSZÖNHETŐEN



A TRADICIONÁLIS KÖRÜLMÉNYEK KÖZT TERMESZTETT KNORR FŰSZEREK VALÓDI,
TERMÉSZETES ÍZÉLMÉNYT BIZTOSÍTANAK KONYHÁJÁN



KNORR ENYHÉN CSÍPÓS FÜSZERPAPRIKA ÖRLEMÉNY SPANYOLORSZÁGBÓL

A paprika nem csak hazánkban kiemelt jelentőségű fűszer, mivel Spanyolország nemzeti fűszere is, így nem meglepő, hogy majdnem minden ételhez tesznek egy kis paprikát. Nemzeti kincsként megbecsült termőhelyei a Guadalentin folyó lapos völgye és La Vera völgye. A mediterrán éghajlat, esőzések és a forróság elősegíti a paprika megfelelő érlelését. A csípős paprika chili paprikából készül, enyhén fűszeres ízt biztosít. Sokoldalúan felhasználható levesekhez, ragus ételekhez.



Származási hely
Spanyolország



Gulyásleves

20×220 g



KNORR ŐRÖLT FÜSZERKÖMÉNY INDIÁBÓL

A köményt erőteljes, édeskés-kesernyős, földes-füstös íz jellemzi. A legjobb római kömény az indiai Gujarat és Rajasthan tartományokból származik. Indiai, Közel-Keleti és mexikói ételekhez egyaránt ajánlott. A Magyarországon is népszerű chilis babnak remek kiegészítő fűszere.



Származási hely
India



Chilis bab

20×220 g



KNORR ROZMARING MAROKKÓBÓL

A rozmaringnak keserű és intenzív íze van, ezért óvatosan kell használni. Leginkább bárányhoz, erős levesekhez és pörköltökhöz ajánljuk. Zöldségekhez, valamint steakhez és sült burgonyához is kiváló. Marokkóban a rozmaring az északi Atlasz-hegység domboldalain és fennsíkjain, az illatos atlasz cédrus zónája alatt nő. Az éghajlat, a talaj és a napsütés különböző kemotípusokat, íz és illat profilokat eredményez. A marokkói rozmaring nagyra becsült termelőhelyről származó fűszer, éppen ezért maga a termőföld teszi különlegessé és rendhagyóvá.



Származási hely
Marokkó



Héjában sült burgonya

20×130 g



KNORR KAKUKKFŰ LENGYELORSZÁGBÓL

A kakukkfű jól ismert intenzív és édes ízéről. A Lengyelországból származó szárított, morzsolt kakukkfű kiváló minőségére utal, hogy a franciaországi „Herbes de Provence” fűszerkeverékekben is többnyire lengyel kakukkfű található és a Franciaországban kapható kakukkfűvek közel 90%-át lengyel termelők állítják elő. A kakukkfű olyan ökológiailag is a legtisztábbnak számító régiókból származik, mint a Kujávia-Pomerániai vajdaság északon, vagy a termelés nagy részét adó Lublini vajdaság. Széles körben használatos, legyen szó hús- és zöldségfélékről, friss zöldségsalátákról, különböző mártásokról és levesekről.



Származási hely
Lengyelország



Sült csirke

20×80 g



Mesterséges színezéket
nem tartalmaz



Tartósítószert
nem tartalmaz



Hozzáadott
nátrium-glutamát nélkül



KNORR ŐRÖLT FEKETEBORS VIETNÁMBÓL

A fekete bors szerte a világon a fűszerek fűszere. A vietnámi nedves éghajlat alatt, 2 éven át tartó érlelés kiváló ízelményt eredményez. A fekete borsnak egyszerre van erős, fűszeres íze. A legnagyobb termelők élvonalába felsorakozott Vietnám legkitűnőbb ültetvényei a Thai-öbölben található, paradicsomi szépségű Phú Quốc szigeten találhatók, ahol az éves átlaghőmérséklet 27 °C. Az őrölt fekete borsot általában levesekhez és pörköltökhöz használjuk, de töltelékekhez, húshoz is kiváló. A fekete bors legnagyobb titka az, hogy mindent erősebbé és intenzívebbé tesz.



Származási hely
Vietnám



Marha tatár

6×500 g



KNORR EGÉSZ FEKETEBORS VIETNÁMBÓL

A fekete bors tökéletes fekete színét annak köszönheti, hogy a betakarítása január és június eleje között zajlik, ezután a szárításra kerül sor, amire a vietnámi éghajlat kedvezően hat. A fekete bors szemek a húshoz, szószokhoz kiváló ízt adnak.



Származási hely
Vietnám



Grillezett marhaszelet

6×500 g



KNORR OREGÁNÓ TÖRÖKORSZÁGBÓL

Az oregánónak erős és kifejező íze van, mivel Törökországban kedvező éghajlaton, megfelelő csapadékmennyiség mellett nő. Amíg a görög oregánó leginkább sós és földes, az olasz enyhébb, a török inkább csipős, édes, fűszeres és lágy, ami számos ételhez a legideálisabb. Szinte minden zöldséghez ajánljuk, különösen a lédús paradicsomhoz és a húsmártásokhoz. Az oregánó a mediterrán ételek ízét jobban felerősíti.



Származási hely
Törökország



Pizza

6×150 g



KNORR MAJORANNA EGYIPTOMBÓL

A majoranna tele van édes aromával. Napjainkban éppen a Théba városának is otthont adó Felső-Egyiptomban termelik, napon szárítják nagy mennyiségben. A magyar konyhában is népszerű, illatos, fűszeres, édeskes ízt kölcsönöz. Tökéletesen alkalmas húseletekre, darált húsról, belsőségekre. Használhatjuk levelekhez, mártásokhoz, zöldség ételekhez.



Származási hely
Egyiptom



**Magyaros fogások,
belsőségek**

6×150 g



Mesterséges színezéket
nem tartalmaz



Hozzáadott
nátrium-glutamát
nem tartalmaz



Hozzáadott
nátrium-glutamát
nélkül



KNORR SÜLTCSIRKE FŰSZERKEVERÉK 100% TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK



A klasszikus fűszerek, mint a paprika, fokhagyma és a csipős paprika összesége korianderrel, ánizzsal és fahéjjal gazdagítva egy egyedülálló fűszerkeverékben. Bármilyen szárnyas étel ízét különlegessé teszi.



16 g / 1 kg hús



Mihez ajánljuk Sült csirkecomb

350 g



KNORR SERTÉSSÜLT FŰSZERKEVERÉK 100% TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK



A hagyományos hús ízt hagymával, fokhagymával és cayenne borssal, keleti köményekkel gazdagítottuk, még intenzívebb íz érdekében. Ez a fűszerkeverék valódi ízélményt biztosít sült, raguk, egytálételek számára.



19 g / 1 kg hús



Mihez ajánljuk Roston sült sertéstarka

350 g



KNORR FŰSZERKEVERÉK HALAKHOZ 100% TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK



A fűszerkeverék kiegyensúlyozott keveréke az őrölt mustárnak, a frissítő bazsalikomnak, a klasszikus rozmarynnak és a fokhagymának, valamint a kurkumának. Különleges ízt ad a halas ételeknek.



17 g / 1 kg hús



Mihez ajánljuk Lazac

250 g



KNORR GYROS FŰSZERKEVERÉK 100% TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK



A grillezett ételek autentikus íze nemcsak a hús minőségétől függ, hanem a megfelelően kiválasztott fűszerektől is. A Knorr megalkotta a frissen őrölt bors, a fűszeres mustár, a finom fokhagyma és a klasszikus kakukkfű fűszerkeverékét, a maximális ízélmény érdekében.



15 g / 1 kg hús



Mihez ajánljuk Gyros

250 g



KNORR SÜLTOLDALAS FŰSZERKEVERÉK 100% TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK



Ez a fűszerkeverék finom fokhagymát, édes paprikát, fűszeres köményt és frissítő fűszernövényeket tartalmaz, hogy állandó, intenzív ízt adjon kedvenc ételeinek.



18 g / 1 kg hús



Mihez ajánljuk Sültoldalas

250 g

Tudj meg többet az [ufs.com](https://www.ufs.com) oldalon



HŰSÉG PROMÓCIÓ

Vásároljon KNORR fűszereket és fűszerkeverékeket értékes ajándékokért cserébe!

Vásárolja meg az Unilever Food Solutions üzletágának fűszereit és fűszerkeverékeit a promócióban résztvevő nagykereskedőktől 2019. szeptember 2. és 2020. május 31. között, gyűjtse a pontokat és váltsa be azokat a promóciós füzetben található ajándékokra. A pontgyűjtő füzetek az Unilever Food Solutions gasztronómiai szaktanácsadóin keresztül érhetőek el. A promóciós időszakban leadott rendelések mennyiségei összeadódnak. Az aktuális pontértékekről az Unilever Food Solutions gasztronómiai szaktanácsadóin keresztül is érdeklődhet. A pontbeváltás a pontgyűjtő füzet utolsó „AJÁNDÉKBEVÁLTÓ” oldalának kitöltésével és postai úton az alábbi címre és jeligével történő elküldéssel lehetséges:

Unilever FS üzletág „Knorr Fűszerek” 1138 Budapest, Váci út 121-127 D.

Részletes játékszabályzat: www.ufs.com oldalon található.



A képek illusztrációk.

Menüötletek

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

Levesek	1.	2.	3.	4.	5.
	Mediterrán zöldségraguleves	Hagymás kelkáposztaleves	Céklás raguleves	Magyaros burgonyaleves csiperkével	Hideg őszibarackleves
	6.	7.	8.	9.	10.
	Fejtett bableves hajdinagaluskával	Zöldségerőleves zöldséggombóccal	Zöldségleves kelvirággal és húsos galuskával	Burgonyás kelbimbóleves virslivel	Olaszos zöldségleves, gluténmentes

Főételek	1.	2.	3.	4.	5.
	Sült oldalas hagymás burgonyapürével	Sült halfilé salátával, cézár öntettel	Zöldséges sertésragu tésztával	Görög csirkemell zöldségekkel és pitával	Tarka töltött csirkecombfilé snidlinges burgonyapürével
	6.	7.	8.	9.	10.
	Sertésborda csirkemájjal töltve, zöldséges barna rizsszel	Grillezett haltekercs hajdinával, olívás-bazsalikomos paradicsomraguval	Sárgarépás borzacskva vegyes salátával, ezersziget öntettel	Parajjal töltött csirkemellrolád paprikás szárnyas mártással	Tejszínes tökfőzelék burgonyás vagdalttal





Mediterrán zöldségraguleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,3 kg	0,38 kg	cukkini
0,3 kg	0,38 kg	angolzeller
0,2 kg	0,26 kg	kaliforniai paprika
0,1 kg	0,15 kg	vöröshagyma
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld
2,5 l	3 l	víz
0,2 l	0,25 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,05 l	0,06 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
19 g	24 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes
1 g	1,5 g	KNORR Oregánó

A leves elkészítése

- A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk és daraboljuk.
- Forró RAMA Culinesse Profin lepirítjuk a vöröshagymát, majd egy kissé a többi zöldséget.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, ízesítjük allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal és KNORR Morzsolt oregánóval.
- Amikor a zöldségek megpuhultak, de nem főttek szét, dúsítjuk a levest RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel és készre forraljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- Tálaláskor szórjuk meg a levest finomra vágott friss petrezselyemzölddel.
- Ha sűrűbbre szeretnénk főzni a levest, használjunk KNORR Maizena Kukoricakeményítőt a sűrítésre.
- A levesbe főzött zöldségek igény szerint változtathatóak!

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	417,1	99,3	7,9	2,5	5,9	3,4	1,4	2,1	1,4
Felnőtt	528,6	125,9	9,7	3,1	8,1	4,5	2,1	2,9	1,7

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár





Hagymás kelkáposztaleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,5 kg	0,6 kg	kelkáposzta
0,2 kg	0,3 kg	vöröshagyma
0,1 kg	0,15 kg	újhagyma
0,12 kg	0,16 kg	Trappista sajt
2,5 l	3 l	víz
0,05 l	0,06 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
18 g	23 g	KNORR Zöldségleves alap allergénmentes

A leves elkészítése

- A zöldségeket megmossuk és vékony csíkokra vágjuk.
- Felhevített RAMA Culinesse Profin lepirítjuk először a hagymákat, majd a káposztát.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel és ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal.
- A levest a zöldségek megpuhulásáig főzzük.
- A főzés közben elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- Tálaláskor szórjuk meg a levest reszelt sajttal.
- A levesbe főzhetünk más zöldségeket is, illetve dúsíthatjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel.

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	463,9	110,5	8,0	2,7	5,6	2,2	4,5	2,0	1,3
Felnőtt	595,9	141,9	10,1	3,5	7,4	2,9	5,9	2,5	1,7

Az elkészített ételben előfordulható allergének: tej





Céklás raguleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,5 kg	0,6 kg	sertéscomb
0,3 kg	0,35 kg	nyers cékla
0,1 kg	0,13 kg	sárgarépa
0,1 kg	0,13 kg	petrezselyemgyökér
0,1 kg	0,1 kg	fejes káposzta
0,1 kg	0,13 kg	karalábé
0,06 kg	0,09 kg	vöröshagyma
0,01 kg	0,02 kg	hámozott fokhagyma
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
0,02 kg	0,03 kg	snidling
2,5 l	3 l	víz
17 g	20 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes
1 g	1,5 g	KNORR Őrölt fekete bors
1 g	1,5 g	KNORR Őrölt kömény

Elkészítés

- A finomra vágott vöröshagymát olajon lepirítjuk.
- A kockára vágott sertéshúst hozzáadjuk és együtt pirítjuk a hagymával.
- Felöntjük kevés vízzel és ízesítjük az allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alap felével és zúzott fokhagymával.
- Az elpárolgott vizet pótolva megpároljuk.
- Hozzáadjuk a tisztított, megmosott, darabolt zöldségeket és a céklát.
- Ízesítjük a maradék allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal, a KNORR Őrölt fekete borsal és a KNORR Őrölt köménnyel.
- A levest felöntjük a megfelelő mennyiségűre, készre forraljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell.

TIPP:

- A levest mindig forrón tálaljuk!
- A leves ízesítésére használhatunk más allergénmentes KNORR Levesalapokat (zöldség, marha) is.
- A zöldségek rováására megnövelhetjük a cékla mennyiségét.
- A levest dúsíthatjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel 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	668,9	159,3	9,6	2,2	7,0	3,5	11,7	2,3	1,2
Felnőtt	819,8	195,2	11,8	2,7	8,9	4,2	14,2	2,8	1,5

A receptben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



Magyaros burgonyaleves csiperkével

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,4 kg	0,55 kg	burgonya
0,15 kg	0,2 kg	csiperke gomba
0,13 kg	0,18 kg	gumó zeller
0,02 kg	0,03 kg	búzaliszt
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
0,05 kg	0,08 kg	vöröshagyma
0,01 kg	0,02 kg	zellerlevél
4 g	6 g	fűszerpaprika
2,5 l	3 l	víz
18 g	24 g	KNORR Zöldségleves alap allergénmentes
1 g	1,5 g	KNORR Rozmaring

A leves elkészítése

- Az olajon üvegesre pirítjuk a finomra vágott vöröshagymát.
- Hozzáadjuk az őrölt pirospaprikát és kevés vízzel felengedjük.
- Visszaforraljuk, majd megszórjuk a liszttel, elkeverjük, majd felöntjük a leveshez szükséges mennyiségű vízzel.
- Felforraljuk, ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal és KNORR Morzsolt rozmaringgal.
- Beletesszük a kockára vágott burgonyát, zellert és a darabolt csiperkét.
- Készre főzzük a levest.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell.

TIPP:

- A levest forrón tálaljuk, a tetejét megszórva vágott zellerzölddel.
- Dúsíthatjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel is.
- A levest elkészíthetjük húsos ragulevesnek 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	422,5	100,6	5,3	0,6	11,0	1,2	2,2	1,7	1,2
Felnőtt	554,5	132,0	6,4	0,7	15,5	1,7	3,0	2,4	1,6

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





Sült oldalas hagymás burgonyapürével

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
1,2 kg	1,4 kg	sertés oldalas
0,05 l	0,06 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék
20 g	25 g	KNORR Sültoldalás fűszerkeverék
0,15 kg	0,19 kg	vöröshagyma
0,1 kg	0,15 kg	újhagyma
1,2 l	1,56 l	víz
0,53 l	0,69 l	tej
9 g	11 g	só
0,27 kg	0,35 kg	KNORR Burgonyapehely
0,03 l	0,04 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
0,7 l	0,8 l	víz
0,06 kg	0,07 kg	KNORR Barnamártás alap – Allergénmentes

A hús elkészítése

- Az oldalast daraboljuk, lehetőleg úgy, hogy minden darabba kerüljön egy csont.
- Az így kapott csontos húsokat befűszerezzük KNORR Sültoldalás fűszerkeverékkel.
- A sütnivaló darabokat RAMA Combi Profival befűjt tepsire tesszük.
- A húсок tetejét is befűjük, majd előmelegített sütőben kb. 170 °C-on készre sütjük.

A köret elkészítése

- A burgonyapüré elkészítéséhez a vizet felforraljuk és sózzuk.
- A tűzről levéve hozzáadjuk a szükséges mennyiségű tejet, majd a KNORR Burgonyapehelyt.
- Jól elkeverjük és 1-2 percig állni hagyjuk.
- Hozzáadjuk a RAMA Culinesse Profin lepirított finomra vágott vöröshagymát és újhagymát.
- Legvégül jól elkeverjük, de már nem habosítjuk a pürét.

A mártás elkészítése

- Az allergénmentes KNORR Barnamártás alapot elkeverjük a megfelelő mennyiségű vízzel és felforraljuk.

TIPP:

- Tálaláskor a sült oldalas darabokat a hagymás püré mellé tesszük és leöntjük a mártással.
- A hús sütési ideje függ a használt sütő tulajdonságaitól.

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	2208,5	585,8	34,1	10,6	26,7	4,5	5,2	21,6	2,4
Felnőtt	2670,4	635,8	40,4	12,5	34,0	5,8	6,8	25,7	2,9

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





Sült halfilé salátával, cézár öntettel

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,8 kg	1 kg	tengeri halfilé
0,68 kg	0,8 kg	vegyes saláták
0,35 kg	0,38 kg	kaliforniai paprika
0,35 kg	0,38 kg	hónapos retek
0,35 kg	0,38 kg	paradicsom
0,4 l	0,5 l	HELLMANN'S Cézár öntet
0,04 l	0,05 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék
18 g	24 g	KNORR Fűszerkeverék halakhoz

A saláta elkészítése

- A saláta összetevőit megmossuk, ha kell, megtisztítjuk.
- A darabolt zöldségeket összeforgatjuk a vágott vagy tépett salátalevelekkel.

A hal elkészítése

- A darabolt halfiléket fűszerezjük KNORR Hal fűszerkeverékkel.
- A halszeleteket RAMA Combi Profival bepermetezzük tepsire tesszük.
- A szeletek tetejét is lefűjjük, majd 200 °C-ra előmelegített légkeveréses sütőben kb. 7-8 perc alatt megsütjük.

TIPP:

- A salátát tányérra halmozzuk és mellé tálaljuk a halszeleteket.
- A HELLMANN'S Cézár öntetet külön kínáljuk hozzá.
- A saláta elkészítésekor használjunk lehetőség szerint idényzöldségeket.

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	1046,1	249,1	13,6	10,4	11,9	8,6	27,3	2,7	7,4
Felnőtt	1291,1	307,4	17,0	13,0	14,0	10,2	33,9	3,1	9,3

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





Zöldséges sertésragu tésztával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,7 kg	0,9 kg	sertéscomb
0,1 kg	0,17 kg	vöröshagyma
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
15 g	19 g	KNORR Sertéssült fűszerkeverék
		KNORR Collezione Italiana
0,6 kg	0,7 kg	Színes paprikaragu paradicsommal
0,7 kg	0,8 kg	KNORR Német tájlelégű galuska - Spätzle
6 g	8 g	só
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld

A ragu elkészítése

- A sertéscombot megmossuk, ha kell, megtisztítjuk és kockára vágjuk.
- A felforrósított olajon lepirítjuk a kockára vágott vöröshagymát, majd a húst.
- Kevés vizet aláöntögetve, többször visszapírítjuk a húst addig, amíg majdnem puha lesz.
- Befűszerezzük KNORR Sertéssült fűszerkeverékkel és készre főzzük.
- Legvégül összeforraljuk a húst KNORR Collezione Italiana Színes paprikaraguval.

A köret elkészítése

- A KNORR Spätzle galuskát bő, forrásban levő sós vízbe tesszük és 22 percig főzzük, majd jól lecsepegtetjük.

TIPP:

- A kifőtt tésztát a húsos-zöldséges raguval tálaljuk és megszórjuk vágott petrezselyemzölddel.
- A raguba főzhetünk más zöldségeket is, pl.: gomba, cukkini 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	1963,8	467,6	14,4	2,2	54,8	7,5	25,6	1,6	2,1
Felnőtt	2348,1	559,1	17,7	2,6	63,8	9,1	31,7	2,2	2,6

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





Görög csirkemell zöldségekkel és pitával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,8 kg	1 kg	csirkemell
17 g	20 g	KNORR Gyros fűszerkeverék
0,6 kg	0,75 kg	sárgarépa
0,6 kg	0,75 kg	kaliforniai paprika
0,6 kg	0,75 kg	padlizsán
0,2 kg	0,3 kg	vöröshagyma
0,5 g	7 g	só
0,6 kg	0,8 kg	pita
0,9 l	0,12 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
0,2 g	3 g	KNORR Kakukkfű

A hús elkészítése

- A csirkemelleket csíkozzuk és befűszerezzük KNORR Gyros fűszerkeverékkel.
- A húsokat forró RAMA Culinesse Profin tepirítjük.

A köret elkészítése

- A megmosott, megtisztított zöldségeket daraboljuk.
- Forró RAMA Culinesse Profi növényi sütőzsiradékon tepirítjük az összes zöldséget.
- Fűszerezésre só és KNORR Kakukkfűvet használunk.

TIPP:

- A sült zöldségeket tányérra halmozzuk.
- A húsokat a zöldség mellé tesszük.
- Legvégül a tányérra tesszük a szárazon megpirított pita darabokat.

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	1667,4	397,0	10,3	1,6	49,1	8,9	3,7	30,7	1,7
Felnőtt	2173,52	518	13,62	2	64,66	11,3	4,9	39,91	2,71

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



GYURICZA ÁKOS RECEPTJEI

Gyuricza Ákos dietetikus, ételmezés- és táplálkozás-egészségügyi szakértő.

Ezen felül táplálkozástani, dietetikai, ételmezési üzemszervezési és élelmiszer-biztonsági (HACCP) szaktanácsadással is foglalkozik. Fontos számára az egészséges étrend kialakítása, mivel a táplálkozás és az egészség között nagyon szoros a kapcsolat.

Ákos receptjei gluténmentesek, sok zöldséget, hajdinát és barnarizst is felhasznált hozzávalóként, mellyel a glutént helyettesíti.





Hideg őszibarackleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
1,2 kg	1,5 kg	őszibarack
0,18 l	0,22 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,12 kg	0,16 kg	kristálycukor
0,02 kg	0,03 kg	citrom
2 g	3 g	vaníliarúd
1,6 g	2 g	fahéjrudak
1 g	1,2 g	szegfűszeg
26 g	30 g	KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő

Elkészítés

- A kimagozott, előkészített őszibarackot cukorral, citromlével, vaníliarúddal ízesített vízben puhára főzzük.
- Fahéjból és szegfűszegből redukciót készítünk.
- A redukciót leszűrve hozzáadjuk a barackleveshez és egyenmősítjük botmixerrel.
- Ezután újra felforraljuk és beállítjuk a leves mennyiségét vízzel, illetve a sűrűségét KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő, valamint RAMA Cremefine Profi főzőkrém keverékével.
- Ha szükséges, kevés cukorral és fűszerredukcióval utóízesítjük és készre forraljuk.
- A kész levest lehűtjük és tálalásig hűtőben tároljuk.

TIPP:

- A levest friss őszibarack-gerezdekkel tálaljuk.
- A recept megfelelő körülmények között elkészítve gluténmentes!
- Befőtt vagy konzerv barack használata esetén minden esetben ellenőrizze az összetevő listát!

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	570	136	3	2	26	13	0	1	0
Felnőtt	722	172	3	2	34	17	0	2	0

Az elkészített ételben előfordulható allergének: tej





Fejtett bableves hajdinagaluskával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,6 kg	0,7 kg	fejtett (fagyasztott) bab
0,16 kg	0,18 kg	sárgarépa
0,1 kg	0,12 kg	petrezselyemgyökér
0,05 kg	0,06 kg	vöröshagyma
0,01 kg	0,02 kg	hámozott fokhagyma
8 ml	10 ml	napraforgóolaj
0,5 g	0,6 g	babérlevél
4 g	6 g	fűszerpaprika
0,8 g	1 g	KNORR Őrölt fekete bors
1 g	2 g	petrezselyemzöld
20 g	28 g	KNORR Zöldségleves alap – allergénmentes
0,18 kg	0,2 kg	hajdinaliszt
1,4 g	1,6 g	jódzott só
2,5 l	3 l	víz

A leves elkészítése

- A fejtett babot kiolvasztjuk és átöblítjük.
- A tisztított, finomra vágott vöröshagymából, olajból és fűszerpaprikából pörköltalapot készítünk.
- Beletesszük a fejtett babot és annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje, majd babérlevéllel fűszerezve félpuhára főzzük.
- Tovább ízesítjük zúzott fokhagymával, KNORR Őrölt borssal és allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal.
- Hozzáadjuk a megtisztított, kis kockára vágott sárgarépát, petrezselyemgyökeret és az egészet majdnem puhára főzzük.

A levesbetét elkészítése

- A hajdinalisztból vízzel és sóval sűrű galuskatésztát készítünk, amit a forrásban lévő levesbe szaggatunk.
- A galuskákat a zöldségekkel együtt készre főzzük.
- Beállítjuk a leves mennyiségét és ha kell, utánízesítünk.

TIPP:

- A levest forrón tálaljuk és megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel.
- Használhatunk száraz babot is az elkészítéshez, de akkor azt előző nap áztassuk be.

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	1194,3	284,4	2,1	0,3	52,6	3,0	17,2	17,9	1,5
Felnőtt	1392,3	331,5	2,5	0,4	61,2	3,5	20,0	20,8	2,0





Zöldségerőleves zöldséggombóccal

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,2 kg	0,25 kg	sárgarépa
0,2 kg	0,25 kg	petrezselyemgyökér
0,16 kg	0,2 kg	csiperkegomba
0,16 kg	0,2 kg	karalábé
0,08 kg	0,1 kg	póréhagyma
0,08 kg	0,1 kg	vöröshagyma
0,05 kg	0,06 kg	rizsliszt
0,02 kg	0,03 kg	snidling
2,1 g	3 g	petrezselyemzöld
1,2 g	1,4 g	só
0,6 g	0,8 g	KNORR Egész fekete bors
16 g	20 g	KNORR Zöldségleves alap allergénmentes
2,8 l	3 l	víz

A gombóc elkészítése

- A megtisztított, megmosott zöldségeket lereszeljük, a gombát, a snidlinget, a petrezselyemzöldet finom apróra vágjuk, a póréhagymát nagyon vékonyra karikázzuk.
- Az aprított zöldségek kb. 10%-át gyengén megsózzuk és annyi rizslisztet adunk hozzá, hogy kézzel formázható masszát kapjunk, majd ezt a levesbetét alapot hűtőszekrényben pihentetjük.
- A zöldséggombóc masszából apró gombócokat formázunk vizes kézzel és forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük.

A leves elkészítése

- A megmosott héjas vöröshagymát félbevágjuk, serpenyőben (szárazon) aranysárgára pirítjuk, majd az aprított zöldségekkel együtt hideg vízben feltesszük főni.
- Forrásig kevergetjük, majd hozzáadjuk az allergénmentes KNORR Zöldségleves alapot, valamint a KNORR Egész fekete borsot és lassan gyöngyözve főzzük minimum egy órán át.
- A főzés közben elpárolgott vizet pótoljuk és újra felforraljuk a levest.
- Ezután kicsit pihentetjük és szitán átszűrjük.

TIPP:

- A felforrósított, szükség esetén utóízesített zöldségerőlevesben tálaljuk a gombócokat, finomra vágott petrezselyemzölddel megszórva.
- A gombócot elkészíthetjük a levesben megfőtt zöldségekből 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	222,9	53,1	0,5	0,1	11,3	2,7	2,1	2,7	1,2
Felnőtt	275,9	65,7	0,6	0,1	13,9	3,3	2,6	3,4	1,5

A recept glutén- és laktózmentes. Az elkészített ételben előfordulható allergének: mustár





Tarka töltött csirkecombfilé snidlinges burgonyapürével

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felőtt

1,3 kg	1,6 kg	csirkecomb
0,05 kg	0,06 kg	sárgarépa
0,05 kg	0,06 kg	petrezselyemgyökér
0,05 kg	0,06 kg	zöldborsó
0,05 kg	0,06 kg	fagyasztott csemegekukorica
0,04 kg	0,06 kg	vöröshagyma
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
5 g	6 g	só
1,8 g	2 g	petrezselyemzöld
0,8 g	1 g	KNORR Majoránna
0,8 g	1 g	szerecsendió
0,27 kg	0,35 kg	KNORR Burgonyapely
1,22 l	1,58 l	víz
0,54 l	0,7 l	tej 1,5%
5 g	7 g	snidling
3 g	3 g	só
0,04 kg	0,05 kg	KNORR Barnamártás alap – allergénmentes
0,8 l	1 l	víz

A hús elkészítése

- A csirkecombokat kifilézzük, megtisztítjuk, a bőrét eltávolítjuk, gyengén besózzuk.
- A zöldségfélét megtisztítjuk, a sárgarépát és petrezselyemgyökér 0,5 x 0,5 cm-es kockákra vágjuk.
- A zöldségeket kevés folyadékban megfőzzük (a zöldborsót külön edényben készítjük).
- A zöldborsót szitán átnyomkodva (kevés főzőlével) lepürésítjük és lazán összeverjük a többi megfőtt zöldséggel.
- A fűszerekkel és a petrezselyemzölddel ízesítjük, majd a töltelék a csirkecombfilébe töltjük, ha szükséges, hústúval összefogatjuk.
- A töltött combokat olajjal megkenjük, lefedve sütőben pároljuk, majd készre sütjük. Tálalás előtt eltávolítjuk a hústűt.

A köret elkészítése

- A burgonyapüré elkészítéséhez a vizet felforraljuk és levesszük a tűzről.
- Hozzáadjuk a tejet, enyhén sózzuk, majd hozzákeverjük a KNORR Burgonyapelyhet.
- A burgonyapürét pár percig pihentetjük, majd alaposan átkeverjük.
- Legvégül apróra vágott metélőhagymával ízesítjük.

A mártás elkészítése

- Az allergénmentes KNORR Barnamártás alapot a szükséges mennyiségű vízzel elkeverjük és felforraljuk.

TIPP:

- A húsokat átlósan megvágjuk és a snidlinges burgonyapürével tálaljuk.
- A húsokat betekerhetjük olajozott alufóliába is, és kisüthetjük sütőben is.





Sertésborda csirkemájjal töltve, zöldséges barna rizzsel

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felőtt

0,9 kg	1,10 kg	sertéscomb, -karaj
0,5 kg	0,7 kg	barna rizs
0,3 kg	0,4 kg	Mexikói zöldségkeverék (zöldborsó, édes kukorica, sárgarépa, zöldbab, piros paprika, vöröshagyma)
0,24 kg	0,3 kg	csirkemáj
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
0,04 kg	0,05 kg	vöröshagyma
5 g	6 g	jódosított só
0,05 kg	0,07 kg	KNORR Collezione Italiana Színes paprikaragu paradicsommal
10 g	18 g	KNORR Barnamártás alap – allergénmentes
10 g	13 g	KNORR Zöldségleves alap – allergénmentes
0,8 g	1 g	KNORR Őrölt fekete bors
0,4 g	0,5 g	KNORR Majoránna

A hús elkészítése

- A napraforgó olaj felén átfuttatjuk a finomra vágott vöröshagymát.
- Rátesszük a megtisztított, vékony csikokra vágott csirkemájat és erős tűzön megpirítjuk.
- Ízesítjük KNORR Őrölt fekete borssal, KNORR Majoránnával.
- Hozzáadjuk a leturmixolt KNORR Collezione Italiana színes paprikaragut paradicsommal, az allergénmentes KNORR barnamártás alapot és gyengén megsózzuk.
- A vékonyra kivert csont nélküli sertésbordákat megsózzuk, majd elosztjuk rajtuk a pirított májat és feltekerjük.
- Hústüvel megtűzve tepsibe rakjuk, megkenjük a maradék olajjal, lefedjük és előmelegített sütőben készre sütjük.
- Tálalás előtt a hústüket eltávolítjuk.

A köret elkészítése

- A barnarizst átválogatjuk, megmossuk és allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal ízesített vízben puhára főzzük.
- A fagyasztott mexikói zöldségkeveréket enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük és óvatosan összekeverjük az elkészített barnarizzsel.

TIPP:

- Tálaláskor a húsokat átlósan félbevágjuk és a zöldséges barnarizsre helyezzük.
- A húsokat betekerhetjük alufóliába és úgy is megsüthetjük.

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	1860,9	443,1	17,7	4,2	42,1	2,0	27,5	2,8	1,5
Felött	2427,34	578	21,85	5,09	59,01	2,68	34,6	3,85	1,91

Az elkészített étel összetevők alapján gluténmentes és nem tartalmaz allergéneket.





Grillezett haltekercs hajdinával, olívás-bazsalikomos paradicsomraguval

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,8 kg	1 kg	tőkehalfilé
0,55 kg	0,7 kg	hajdina
0,15 kg	0,18 kg	fekete olívabogyó
0,08 kg	0,1 kg	vöröshagyma
0,05 l	0,06 l	olívaolaj
6 g	7 g	só
1 g	1,2 g	bazsalikom
0,6 kg	0,8 kg	KNORR Collezione Italiana
		Hámozott kockázott paradicsomkonzerv
0,01 kg	0,02 kg	KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő
12 g	15 g	KNORR Zöldségleves alap allergénmentes
0,5 g	0,6 g	KNORR Őrölt fekete bors

A hal elkészítése

- A tőkehalfilét hűtőszekrényben kiolvasztjuk, majd előkészítjük.
- Vékony szeletekre vágjuk, gyengén sózzuk és megkenjük olívaolajjal.
- A szeleteket feltekerjük és egymás mellé állítjuk az olívaolajjal megkent magas falú sütőlemezre.
- Kb. 160 °C-on készre sütjük a haltekerceket.

A köret és a ragu elkészítése

- A hajdinát megmossuk és kétszeres mennyiségű vízben megfőzzük, amelyet allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal ízesítünk.
- A finomra vágott vöröshagymát a maradék olívaolajon megfőnyasztjuk és hozzáadjuk a KNORR Collezione Italiana Hámozott, kockázott paradicsomkonzervet, majd a negyedekbe vágott olívabogyót.
- Az olívás paradicsomragut összeforraljuk, kevés sóval, friss vágott bazsalikkal és KNORR Őrölt fekete borsal ízesítjük.
- A ragut kevés vízzel elkevert KNORR Maizena Kukoricakeményítővel sűrítjük.

TIPP:

- Tálaláskor a grillezett haltekercs mellé halmozzuk a hajdinát és a paradicsomragut.
- A halat megsüthetjük szeletben is.
- A hal sütéséhez használhatunk gluténmentes RAMA Combi Profi sütőzsiradékot 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	1483,0	353,1	10,3	1,6	44,9	2,6	22,4	8,5	2,1
Felnőtt	1875,0	446,4	12,6	1,9	57,9	3,4	28,1	10,9	2,5



A recept megfelelő körülmények között elkészítve gluténmentes. Az elkészített ételben előfordulhat allergének: mustár



MOLNÁR GYÖRGY RECEPTJEI

Molnár György séf, azóta kezdett el foglalkozni a gluténmentes ételekkel, amióta kisfia is gluténérzékeny lett. Fontos számára, hogy olyan étrendet alakítson ki, mely egyszerre változatos, ízletes és egészséges. Receptjei is ezt az elvet tükrözik.



Zöldségleves kelvirággal és húsos galuskával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,4 kg	0,6 kg	darált pulykacomb
0,06 kg	0,09 kg	tojás
0,02 kg	0,03 kg	KNORR Burgonyapehely
3 g	4 g	só
0,3 kg	0,4 kg	karfiol
0,15 kg	0,2 kg	sárgarépa
0,15 kg	0,2 kg	gumó zeller
0,1 kg	0,13 kg	karalábé
0,1 kg	0,13 kg	zöldborsó
2,5 l	3,2 l	víz
15 g	20 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes

A húsgaluska elkészítése

- A darált pulykacombot a KNORR Burgonyapehellyel, egész tojással, sóval összegyúrjuk.
- Az így kapott galuskamasszát a gyöngyözően forró levesbe szaggatjuk.

A leves elkészítése

- A zöldségeket kockára vagjuk, a karfiolt kis rózsákra szedjük.
- A darabolt zöldségeket és a zöldborsót allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal ízesített vízben feltesszük főni.
- A levesbe szaggatjuk a húsgaluskát és lassú forralással az összetevők puhulásáig főzzük a levest.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A levest ízlés szerint dúsíthatjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel is.
- A húsgaluskába keverhetünk köleslisztet vagy hajdinalisztet, így növelhetjük a galuska tápanyagtartalmát.
- A galuskát elkészíthetjük külön is, ízesített főzőlében.

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	426,0	101,4	3,6	1,1	7,0	2,5	10,4	2,3	1,5
Felnőtt	617,3	147,0	5,3	1,6	9,5	3,3	15,3	3,1	2,0

Az elkészített ételben előfordulható allergének: tej, tojás, szulfid





Burgonyás kelbimbóleves virslivel

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,5 kg	0,6 kg	kelbimbó
0,3 kg	0,4 kg	burgonya
0,3 kg	0,4 kg	virslis
0,1 kg	0,12 kg	vöröshagyma
0,06 l	0,07 l	napraforgóolaj
0,01 kg	0,02 kg	hámozott fokhagyma
0,008 kg	0,01 kg	petrezselyemzöld
2,5 l	3,2 l	víz
1 g	1,5 g	KNORR Őrölt fekete bors
1 g	1,5 g	KNORR Majoranna
0,2 l	0,25 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,03 kg	0,04 kg	KNORR Burgonyapehely
20 g	28 g	KNORR Marhahúsleves alap – Allergénmentes

A leves elkészítése

- A megtisztított burgonyát kockára, a kelbimbókat félbe vágjuk.
- A vöröshagymát apróra vágjuk és tepirítjük olajon a többi zöldséggel együtt.
- Ezután a zöldségeket allergénmentes KNORR Marhahúsleves alappal ízesített vízben feltesszük főni.
- Ízesítjük a levest KNORR Majorannával, KNORR Őrölt fekete borsal és aprított fokhagymával.
- Ha az alapanyagok megpuhultak, a levest besűrítjük RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel és kevés vízzel elkevert KNORR Burgonyapehellyel.
- A virslit karikázzuk, olajon külön tepirítjük, és belefőzzük a levesbe.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A kész levest forrón tálaljuk és szórjuk meg vágott petrezselyemzölddel.
- A leves elkészítésénél használhatunk joghurtot vagy kefir is. Így karakteresebb, savanykásabb ízt kapunk.

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	949,0	226,0	15,4	2,5	14,8	2,7	3,2	96,0	1,7
Felnőtt	1208,1	287,6	19,2	3,1	19,2	3,3	4,1	127,7	2,3

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





Olaszos zöldségleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,2 kg	0,25 kg	sárgarépa
0,2 kg	0,25 kg	gumó zeller
0,2 kg	0,25 kg	brokkoli
0,1 kg	0,15 kg	karalábé
0,15 kg	0,18 kg	gluténmentes spagetti
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
0,01 kg	0,01 kg	petrezselyemzöld
3 g	4 g	szárított bazsalikom
2,5 l	3,2 l	víz
0,2 kg	0,28 kg	KNORR Collezione Italiana Hámozott kockázott paradicsom konzerv
20 g	26 g	KNORR Zöldségleves alap allergénmentes

A leves elkészítése

- A tisztított zöldségeket daraboljuk és a brokkoli kivételével felhevített napraforgóolajon lepirítjuk.
- Felöntjük a megfelelő mennyiségű vízzel, ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal és bazsalikkal.
- Felforraljuk a levest és beletesszük a gluténmentes tésztát.
- Mielőtt a zöldségek és a tészta megpuhulna, belefőzzük a levesbe a brokkolit és a KNORR Collezione Italiana hámozott, kockázott paradicsomot.
- A levest készre forraljuk és vágott petrezselyemmel megszórva tálaljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A leves elkészítéséhez használhatunk másféle zöldségeket is (pl.: angol zeller, spenót, kelvirág, zöldbab)
- Tészta helyett betétként tehetünk a levesbe főtt rizst.

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	547,2	130,3	5,7	0,6	18,6	2,8	3,3	3,6	1,3
Felnőtt	667,8	159,0	6,9	0,8	22,8	3,7	4,0	4,6	1,7

Az elkészített ételben előfordulható allergének: zeller





Sárgarépás borzacsk a vegyes salátával, ezersziget öntettel

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,8 kg	1 kg	csirkemell
0,6 kg	0,75 kg	burgonya
0,2 kg	0,28 kg	sárgarépa
0,2 kg	0,23 kg	kukoricaliszt
0,12 kg	0,16 kg	tojás
14 g	16 g	só
0,05 kg	0,06 kg	KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő
0,05 l	0,06 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék
0,6 kg	0,7 kg	vegyes saláták
0,2 kg	0,25 kg	paradicsom
0,2 kg	0,25 kg	kaliforniai paprika
0,12 kg	0,18 kg	hónapos retek
0,04 l	0,05 l	HELLMANN'S Ezersziget öntet

A hús elkészítése

- A megtisztított sárgarépát és burgonyát julienne-re vágjuk és összekeverjük az egész tojásokkal, a kukoricaliszttel, sóval és ha szükséges, kevés vízzel.
- A csirkemellből szeleteket vágunk és megsózzuk.
- A húsokat először KNORR MAIZENA Kukoricakeményítőbe forgatjuk, majd a sárgarépás-burgonyás masszába.
- A borzas szeleteket RAMA Combi Profival vékonyan befűjt sütőlemezre helyezünk.
- Lefűjjük a húsook tetejét és előmelegített sütőben 170 °C-on kb. 8-9 perc alatt megsütjük.

A saláta elkészítése

- A saláta alapanyagait megmossuk és daraboljuk.
- A HELLMANN'S Ezersziget öntetet külön kínáljuk hozzá.

TIPP:

- A megsült hús-szeleteket a salátával együtt tálaljuk.
- Az öntetet a salátára is tehetjük, vagy be is keverhetjük vele.
- Kukoricaliszt helyett rizsliszt, sárgarépa helyett cukkini, zeller is használható.

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	1314,4	313,0	6,3	1,0	37,8	4,9	6,0	24,9	1,7
Felnőtt	1615,4	384,6	7,9	1,2	45,7	6,2	7,5	31,0	1,9

Az elkészített ételben előfordulható allergének: EDTA, mustármag, tej, tojás





Parajjal töltött csirkemell rolád paprikás szárnyas mártással

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felőtt

0,8 kg	1 kg	csirkemell
0,6 kg	0,7 kg	fagyasztott leveles spenót
0,07 l	0,09 l	napraforgóolaj
30 g	35 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes
0,6 kg	0,9 kg	gluténmentes tészta
0,3 kg	0,4 kg	kaliforniai paprika
0,3 l	0,35 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,06 kg	0,08 kg	KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő

A hús elkészítése

- A csirkemelleket nyitott szeleteléssel megnyitjuk és kiklopfoljuk.
- A parajt kiolvasztjuk, alaposan lecsepegtetjük.
- A húsokat allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal fűszerezzük és ráteesszük az előzőleg olajon átfuttatott leveles parajra.
- Felgöngyöljük és olajjal vékonyan kikent alufóliába csomagoljuk.
- Sütőben megsütjük a tekercseket.

A mártás és a köret elkészítése

- A tésztát előírás szerint megfőzzük.
- A paprikákból apró kockákat vágunk, amiket forró olajon kicsit megpirítunk.
- Felengedjük kb. 0,5 liter vízzel és ízesítjük allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal.
- A KNORR MAIZENA Kukoricakeményítőt elkeverjük a RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel és besűrítjük vele a mártást.

TIPP:

- A roládokból karikákat vágunk és a tésztával tálaljuk, úgy, hogy a hús alá öntjük a mártást.
- A hús töltelékébe rakhatunk másfajta zöldségeket is.
- Ha kombi sütőben készítjük el a roládot, használhatjuk a gőzölős funkciót 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	1971,9	469,5	14,3	3,7	59,9	2,9	9,6	27,9	2,2
Felőtt	2683,0	638,8	18,0	4,5	87,0	3,6	13,5	35,8	2,6

Az elkészített ételben előfordulható allergének: tej



Tejszínes tökfőzelék burgonyás vagdalttal

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
1,7 kg	2,2 kg	főzőtök
10 g	14 g	friss kapor
0,25 l	0,3 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,06 kg	0,07 kg	KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő
20 g	27 g	KNORR Zöldségleves alap allergénmentes
0,5 kg	0,65 kg	darált sertéshús
0,06 kg	0,09 kg	tojás
5 g	6 g	só
1 g	1,5 g	KNORR Őrölt fekete bors
0,15 kg	0,19 kg	KNORR Burgonyapehely
0,04 l	0,05 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék

A főzelék elkészítése

- A gyalult tököt feltesszük főni annyi vízben, ami ellepi.
- Ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal és vágott kapporral.
- Amikor a tök megfőtt, besűrítjük a főzeléket RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel elkevert KNORR MAIZENA Kukoricakeményítővel.

A húsgombóc elkészítése

- A darált sertéshúst összekeverjük a tojással, sóval, KNORR Őrölt fekete borssal és a KNORR Burgonyapehellyel.
- Gombócokat formázunk és előzőleg RAMA Combi Profival befújt tepsire helyezük azokat.
- A hússok tetejét is befújuk és sütőben készre sütjük.

TIPP:

- A főzeléket a megsült gombócokkal együtt tálaljuk.
- Ízlés szerint használhatunk tejfölt, ecetet, borecet, ha savanykásabbá szeretnénk tenni az ételt.
- A vagdalthoz keverhetünk reszelt zöldségeket vagy húslevesben megfőzött, áttört sárgarépat.

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	1105,5	263,2	10,3	2,8	26,8	5,2	16,7	4,0	2,0
Felnőtt	1418,2	337,7	13,0	3,4	34,5	6,7	21,8	5,0	2,6

Az elkészített ételben előfordulható allergének: mustár



