

Mindennapi menza

– ahogy megéri csinálni

Ötletek, ajánlatok
közétkeztetők számára
2022



Unilever
Food
Solutions

Támogatás. Inspiráció. Fejlődés.

A portrait of Barbara Kóbor-Gunszt, a woman with long, wavy blonde hair, wearing a white collared shirt. She is resting her chin on her right hand, which has red nail polish and a ring. The background is a solid dark grey.

Interjú az Év Dietetikus végzettségű Élelmezésvezetője díj nyertesével

Kóbor-Gunszt Barbarával beszélgettünk sikerének titkáról, a közétkeztetés kihívásairól és ezek kiküszöböléséhez kapcsolódó javaslatairól

Az MDOSZ az Év Dietetikus Végzettségű Élelmezésvezetője díját 2021-ben Kóbor-Gunszt Barbara kapta. Barbara 2008-tól vezeti a komlói Iskola Éttermet, amellyel naponta kb 1600 fő gyermek ételmezéséről gondoskodik. Nevéhez fűződik az EMMI rendelet bevezetéséhez kapcsolódó szerteágazó minőségbiztosítási és ételmezés-egészségügyi fejlesztő és tervező munka, amelyet 2014-ben kezdett el és azóta is végez. Ez az ételmezésvezetők számára szervezett kötelező továbbképzéseken tananyagként is szerepel. Célja, hogy a táplálkozásilag optimális étrend minél inkább találkozzon a fogyasztói, megrendelői és hatósági elvárásokkal. Nagy hangsúlyt fektet a fogyasztói elégedettség folyamatos mérésére, a fogyasztói trendek követésére és ezáltal az étlap folyamatos megújítására törekszik. A díjat az MDOSZ elnöke Szűcs Zsuzsanna adta át.

Barbara, szívből gratulálunk a díjhoz!

Hogyan sikerült szakmailag ilyen kiemelkedő szintre eljutni? Mi a siker titka?

Barbara: Már a főiskolás éveim alatt eldöntöttem, hogy az élelmezési szakterületen szeretnék dolgozni. Amikor megszereztem a diplomám, csak élelmezés-vezetői állásokat pályáztam meg, de mint pályakezdő többször utasítottak el, azzal az indokkal, hogy nincs gyakorlatom. Nem adtam fel, és végül az első munkahelyem, ahol élelmezésvezetőként kezdtem meg pályafutásom, a Heizler Kft. által üzemeltetett pécsi Nagy Lajos Gimnázium főzőkonyhája volt. Szerettem ott dolgozni, mert lehetőséget kaptam, hogy bebizonyítsam: amit megtanultam, azt a gyakorlatban is tudom kamatoztatni, amit meg még nem tudok, azt élesben megtanulhattam.

Három év után jött egy új lehetőség: szülővárosba, Komlóra a Mevid Zrt. által üzemeltetett Iskola Étterembe üzletvezetőt kerestek. Megpályáztam és felvettek, viszont az előző konyhához képest ez mindenben más volt: helyben étkeztetés helyett kiszállítás, egy korosztály helyett öt, valamint adagszámban is jóval nagyobb. Egy régóta összeszokott csapat dolgozott itt, és rövid időn belül maguk közé fogadtak. Több olyan kollégám volt és van, akik még anno a nagymamám-mal is együtt dolgoztak. Báziskonyhaként az ételek elkészítése a feladatunk, a kiszállítást és a tálalókonyhák üzemeltetését Komló Város Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szervezete (GESZ) végzi. Mindig is jó kapcsolatot ápolt a Mevid Zrt. vezetése a megbízónkkal, és közös feladatnak tekintette, hogy megismertesse és elfogadtassa a közétkeztetési rendeletben foglaltakat. A város köznevelési intézményeiben road show-kat rendeztünk, melyekre ételkóstolókkal, előadásokkal készültünk. Igazán példaértékű volt az összefogás mindenki részéről. Polics József Polgármester úr több ilyen eseményen részt vett, ezzel is jelezve, hogy számára kiemelten fontos ügyről van szó. Mindeközben a tálalókonyhák felújítása is elkezdődött, melyek mára modernnek, gépesítettek, szépek, komfortosak és minden hatósági előírásnak megfelelnek. A GESZ igazgatója, Kiss Béláné a helyi hatóság képviselőjét, Horváth Hildát és Gyuricza Ákos HACCP-tanácsadót segítségül hívva alakította ki a mai megújult formájukban működő, kiemelkedő Nébih audit eredménnyel rendelkező tálalókonyhákat.

A Mevid Zrt. vezérigazgatója, Fodor Péter is úgy gondolta, hogy a főzőkonyhának is lépést kell tartania a megújulással. Közel 20 millió forint értékben bővítette a gépparkunkat, és a főzőtér, kiadótér valamint az előkészítő helyiségek teljes padozat és falcsempé cseréje is megtörtént. A nagyobb teljesítményű gépek miatt villamos energiahálózat bővítésre került sor. A mi konyhánk a 2000-es évek elején még széntüzelésű üstök voltak, ma pedig már gombnyomásra induló gázüstökkel dolgozunk. Több olyan kollégám van, akik dolgozott akkor is, és dolgozik a mai napig. Micsoda utat járt be a technika fejlődése az elmúlt egy-két évtizedben és mennyi, de mennyi szabály változott a közétkeztetés területén!

Büszke vagyok a kis csapatomra. Együtt mindig minden új helyzethez próbáltunk és próbálunk alkalmazkodni a legjobb tudásunk szerint. Folyton bővítjük az ismereteinket, szakmai oktatásokon veszünk részt. Kiemelném a helyetteseimet, akiket én inkább a vezetőtársaimnak hívok, hiszen velük minden akadályt leküzdünk. Összefoglalva azt gondolom, a szakmai sikerem titka abban rejlik, hogy mindig arra törekszem, a lehető legjobb tudásom szerint lássam el feladatomban. Azt gondolom, hogy az az összefogás, ami Komló városa közétkeztetéséért fennáll, példaértékű, de remélem nem egyedi. Éppen ezért a díj, amit kaptam mindenkié, aki szerepet vállalt és vállalt ebben a jó gyakorlatban.

Mik a legfőbb kihívások ma a közétkeztetésben?

Barbara: A közétkeztetés területe valóban tele van kihívásokkal. Kollégáimmal úgy érezzük, mintha mindig kicsit nehezebb lenne, egyre összetettebb és bonyolultabb. Régebben egy-egy előírás, szabály, hosszabb ideig volt érvényben. Megtanultuk, rögzült, és évekig nem kellett változtatni. Ma felgyorsultabb világot élünk, a jogalkotás és a technika hatalmas ütemben fejlődik, és nekünk lépést kell tartanunk vele. A tudásunkat folyamatosan bővíteni kell, nyitottnak kell lenni az újra. A fogyasztói igények is gyorsan változnak: többször tapasztaltuk, hogy az egyik évben még kedvelt étel, ételkészítési módozat a következő évben már többször szerepel a „kevésbé kedvelt ételek” kategóriában.

A közétkeztetési rendelet bizonyos elemei, még mindig ellenállásba ütköznek, egyszerűen azért, mert az étkezőinknek az otthonról hozott szokásai mások. Az elmúlt években egyre nagyobb számú a diétás étkezői igény. Az utóbbi időben szerencsére az ipar is elkezdett egyre több olyan terméket gyártani, mely beépíthető ezen étkezők étrendjébe. A nyersanyagok beszerzési árának emelkedése folyamatosan kihívások elé állít bennünket. Nagy probléma a rátermelt munkaerő hiánya, a megfelelő és főleg szakképzett utánpótlás.

A kihívások tükrében milyen javaslatokat, tanácsokat adna a többi élelmezésvezetőnek?

Barbara: A kihívások, melyekkel én és a kollégáim szembesülünk, minden bizonnyal nem egyediek. Biztos vagyok benne, hogy hasonló gondokkal küzdenek mások is. Véleményem szerint a megoldás kulcsa, az összefogás. Összefogás az intézményekkel, ahol étkeztetnek. Fontos a folyamatos étkezői elégedettségi visszajelzés figyelése, a fogyasztói igények naprakész ismerete. Legyenek nyitottak az új dolgokra, új technikákra. Becsüljék meg a kollégáikat, mert mindegyikünk ugyanolyan fontos láncszem az ellátásban. Kíváncsi vagyok mindenkinek, hogy az áldozatos munkájukat kísérje megfelelő figyelem, szakmai támogatás és sok-sok pozitív visszajelzést kapjanak az étkezőiktől.

A KNORR® PROFESSIONAL TERMÉKEK ÁLLANDÓ MINŐSÉGET ÉS INTENZÍV ÍZT BIZTOSÍTANAK...



A legjobb ételek készítése mindig az alapoknál kezdődik, ezért fontos a megfelelő alapanyag választás. Az alapanyagok minősége változó, így a Knorr levesalapok segíthetnek az étel harmonikus és karakteres ízének kialakításában. Széleskörű termékportfóliánk minden igényt kielégít, állandó minőséget és gazdag ízt biztosítva az elkészített ételeknek.

BOUILLON TERMÉKPORTFÓLIÓNK MINDEN IGÉNYT KIELÉGÍT

- ✓ Segít az allergénmentes ételkészítésben
- ✓ Kiemeli az alapanyagok ízét
- ✓ Sokoldalú felhasználási lehetőséget biztosít
- ✓ Gazdag ízt ad az ételeknek
- ✓ Többféle ízesítésben elérhetőek a termékek
- ✓ Egyszerűen használható

SÓSZEGÉNY LEVESALAPOK

- ✓ Ízletes és változatos ételek alacsonyabb sótartalommal
- ✓ Segít a napi sóbevitel kontrollálásában
- ✓ Sokoldalú felhasználási lehetőséget biztosít
- ✓ Könnyen feloldódik





KNORR PROFESSIONAL ALLERGÉNMENTES* BOUILLONOK MEGÚJULT RECEPTÚRÁVAL

- ✓ Glutén- és laktózmentes
- ✓ Hozzáadott ízfokozóktól, mesterséges színezékektől és tartósítószerektől mentes
- ✓ Koncentrált formula (10 g/liter), magas hozam
- ✓ Beilleszthető az EMMI közétkeztetési rendeletnek megfelelő étrendbe

*A termékhez nem adtunk hozzá olyan allergén összetevőt, amely a 1169/2011/eu rendelet ii. Melléklete szerint jelölésköteles. Technológiai okok miatt nem zárható ki allergének nyomokban való jelenléte (kivéve glutén és laktóz).



Knorr
PROFESSIONAL

Bruttó 151 Ft-nál magasabb friss burgonya ár esetén jobban megéri a magas minőségű Knorr Burgonyapelyhet választani.



99% burgonyatartalommal, fenntartható,
ellenőrzött gazdaságból



Állandó minőség egész évben a gondosan
válogatott alapanyagoknak köszönhetően



Rövid idő alatt elkészíthető, a pontos
technológia betartása mellett



Költséghatékony – nincs tisztítási veszteség



Széleskörűen felhasználható: köretként,
kelt tésztákhoz, levesek sűrítéséhez,
panírozáshoz stb.



*A kalkuláció 30 kg kész burgonyapüré elkészítése esetén került kiszámításra, az Unilever FS séfközpontjában 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 energiafelhasználást. A burgonya főzési idejére nem számoltunk munkabért. A teljes kalkuláció megtekinthető a www.unileverfoodsolutions.hu oldalon.

Menüötlek

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.
	Zöldborsós daragaluska leves	Hagymás burgonyaleves	Füstös lencsekrémleves fűszeres csirkekockával	Húsos-kapros zöldbableves	Kukoricakrémleves csirkegaluskával és lenmaggal
	6.	7.	8.	9.	10.
	Magyaros fejtett bableves	Kelkáposztaleves húsgombóccal	Tejfölös karfiolleves	Lilakáposzta krémleves levesgyönggyel	Alpesi árpagyöngyleves

Főételek	1.	2.	3.	4.	5.
	Erdélyi húsos káposzta kölessel	Natúr halfilé édesburgonyás burgonyapürével, gombaraguval és csírákkal	Csicseriborsós pulykatokány zöldfűszeres, vadrizses bulgurral	Mini magos húsgombócok salátával	Zöldséges pulykahúsos felfűjt
	6.	7.	8.	9.	10.
	Barnarizses paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával	Sült csirkecombok vegyes rizszel és majonézes-joghurtos hagymasalátával	Bulguros „rizseshús”	Édes-savanyú csirke zöldséges tésztával	Parajos-sajtos csirkemell zöldséges hajdina körettel





Zöldborsós daragaluska leves

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,22 kg	0,26 kg	zöldborsó
0,16 kg	0,2 kg	sárgarépa
0,16 kg	0,2 kg	petrezselyemgyökér
0,16 kg	0,2 kg	zelligumó
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
2,5 l	3 l	víz
0,09 kg	0,11 kg	KNORR Daragaluska levesbetét
10 g	15 g	KNORR Tyúkhúsleves alap - Allergénmentes

Elkészítés

Felhevített olajon lepirítjuk a darabolt zöldségeket.

Felengedjük vízzel, ízesítjük allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal.

Felforraljuk a levest és hozzáadjuk a zöldborsót.

Mikor a zöldségek majdnem puhák, felengedjük a levest a szükséges mennyiségűre, majd belefőzzük a KNORR Daragaluska levesbetétet.

2 percig főzzük majd 5-7 percig lefedve állni hagyjuk, hogy a galuska megdagadjon.

Tipp

- A levest forrón tálaljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!
- A daragaluskát kifőzhetjük külön vízben is, ha nagy mennyiséget készítünk.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	492	118	7	1,4	10,5	2,5	4	2,2	1,3
Felnőtt	598	143	8,5	1,7	12,8	3,1	4,9	2,7	1,8

8 Az elkészített ételben előfordulható allergének: zeller



Hagymás burgonyaleves

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,8 kg	0,9 kg	burgonya
0,15 kg	0,18 kg	vöröshagyma
0,02 kg	0,03 kg	búzaliszt (főző, rétes)
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
10 g	13 g	petrezselyemzöld
2,5 l	3 l	víz
0,1 l	0,15 l	főzőkrém, 15% növényi zsírtartalmú
90 g	0,1 kg	KNORR Póréhagymakrémleves
6 g	8 g	KNORR Alapíz füstölt húsos ételkekhez - Sószegegy
5 g	6 g	KNORR Morzsolt kakukkfű

Elkészítés

A kisebb kockákra vágott vöröshagymát forró olajon lepirítjuk.

Hozzáadjuk a kockázott burgonyát és felengedjük vízzel.

Ízesítjük sószegegy KNORR Füstölt alapízzel és KNORR Morzsolt kakukkfűvel.

Amikor a burgonya majdnem puha, behabbarjuk kevés vízben elkevert liszttel, KNORR Póréhagyma-krémlevesrel és növényi főzőkrémmel.

Belefőzzük a vágott petrezselyemzöldet és készre forraljuk a levest.

A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

Tipp

- Akár édesburgonyát is főzhetünk a levesbe.
- Levesek tartalmasabbá tételéhez és sűrítéshez kiválóan használható a **KNORR Burgonyapehely!**
- Ha van szép zöld-hagymánk akkor tálaláskor azzal is megszórhatjuk a levest.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	752	180	6,7	1,8	24,2	2,8	4	3,6	1,3
Felnőtt	907	217	8,6	2,4	28,2	3,3	4,7	4,1	1,5

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



Füstös lencsekrémleves fűszeres csirkekockával

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,6 kg	0,7 kg	lencse
2,5 l	3 kg	víz
0,2 l	0,25 l	főzőkrém, 15% növényi zsírtartalmú
0,02 l	0,03 l	KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő
15 g	18 g	KNORR Alapíz füstölt húsos ételekhez - Sószegegy
12 g	17 l	KNORR Zöldségleves alap - Allergénmentes
0,5 kg	0,65 l	csirkemell
0,04 l	0,05 kg	napraforgóolaj
0,01 kg	0,01 g	KNORR Sültcsirke fűszerkeverék
0,02 kg	0,03 g	petrezselyemzöld

Elkészítés

A lencsét megmossuk és lehetőleg előző nap beáztatjuk.

A beáztatott lencsét allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal ízesített vízben feltesszük főni.

Amikora a lencse puha lesz botmixerrel pürésítjük.

Felöntjük a szükséges mennyiségű vízzel, ízesítjük sószegegy KNORR Füstölthús alapízzel.

Legvégül dúsítjuk növényi főzőkrémmel és készre forraljuk.

A csirkemellet kb. 1×1-es kockákra vágjuk. Felhevített olajon lepirítjuk a húst és fűszerezzük KNORR Sültcsirke fűszerkeverékkel.

Tipp

- Tálaláskor a levesbe rakjuk a pirított csirkekockákat és megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel.
- A főzés közben elpárolgott vizet pótolni kell!
- Hasonló típusú leves elkészítéséhez használhatunk másféle hüvelyeseket is.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	1502	359	8,4	2,3	41,7	2,5	29	19	1,4
Felnőtt	1827	437	10,5	2,9	49,8	3	35,8	22,3	1,7

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



Húsos-kapros zöldbaleves

Hozzávalók

Gyerekek	Felnőtt	10 adaghoz
0,45 kg	0,55 kg	sertéscomb
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
0,15 l	0,18 l	főzőkrém, 15% növényi zsírtartalmú
2,5 l	3 l	víz
0,07 kg	0,08 kg	KNORR Gulyásleves alap
10 g	14 g	kapor, friss

FUTURE
50
FOODS

Elkészítés

Forró olajon lepirítjuk a finomra vágott vöröshagymát.

Hozzáadjuk a kockára vágott húst.

Többször visszapirítjuk, majd kevés vizet aláöntve tovább pároljuk.

Amikor a hús már több mint félig megpuhult ízesítjük KNORR Gulyásleves alappal.

Hozzáadjuk a darabolt zöldbabot majd felengedjük a levesnek megfelelő mennyiségű vízzel.

Tovább főzzük majd beletesszük a kockára vágott burgonyát, a többi zöldséget és a vágott kaporlevelek felét.

A levest addig főzzük, amíg minden összetevő puha nem lesz és legvégül növényi főzőkrémmel dúsítva készre forraljuk.

A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

Tipp

- A levest forrón tálaljuk megszórva a maradék vágott kaporral.
- Másfajta húsokat is használhatunk az elkészítés során.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	879	210	14	4,4	9,1	3,1	11,6	1,8	1,7
Felnőtt	1052	251	16,8	5,3	10,6	3,6	14,1	2,1	2

Az elkészített ételben előfordulható allergének: tej, tojás



Kukoricakrémleves csirkegaluskával és lenmaggal

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
1 kg	1,3 kg	csemegekukorica, fagyasztott
0,2l	0,3l	főzőkrém, 15% növényi zsírtartalmú
0,02l	0,03l	napraforgóolaj
5 g	7 g	kristálycukor
2,5l	3l	víz
30 g	37 g	KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő
15 g	19 g	KNORR Zöldségleves alap - Allergénmentes
0,32 kg	0,37 kg	csirkemell, darált
0,1l	0,12l	víz
1 g	1 g	só
0,06 kg	0,07 kg	KNORR Vagdalt alap - Sószegegy
0,03 kg	0,04 kg	lenmag 50 FOODS



Elkészítés

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

Ízesítjük a cukorral és puhára főzzük a kukoricát.

Ha megfőtt a kukorica, botmixerrel alapo-san egyneműsítjük.

KNORR Maizena kukorica keményítő vala-mint a növényi tejszín keverékével besű-rítjük, ha szükséges kevés sóval, cukorral utóízesítjük, hogy enyhén édeskes és pikáns legyen az íze.

A darált csirkehúst összedolgozzuk a só-szegegy KNORR Vagdalt alappal, vízzel és kevés sóval.

Az így kapott masszát rövid ideig pihentet-jük.

A galuskákat szaggatón átnyomva kifőz-zük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal ízesített vízben.

Tipp

- A megfőzött levest a kifőtt galuskával tálaljuk és megszórjuk lenmaggal.
- A főzés közben elpárolgott vizet pótolni kell. Ehhez felhasználhatjuk a galuska főzővizét.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	588	141	6,8	2,1	9,5	1,6	2	9	1,1
Felnőtt	773	185	9,9	3,2	12	2,3	2,6	10,6	1,4

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



Magyaros fejtett bableves

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,35 kg	0,5 kg	fejtett bab (fagyasztott)
0,17 kg	0,19 kg	sárgarépa
0,12 kg	0,15 kg	petrezselyemgyökér
0,12 kg	0,14 kg	zeller gumó
0,1 kg	0,13 kg	vöröshagyma
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
0,01 kg	0,02 kg	fokhagyma, hámozott
2,5 l	3 l	víz
0,04 kg	0,05 kg	KNORR ételsűrítő - Világos ételekhez
0,06 kg	0,07 kg	KNORR Gulyásleves alap
4 g	6 g	KNORR Alapíz füstölt húsos ételekhez - Sószegegy
5 g	7 g	zellerlevél
2 g	2 g	só
0,1 kg	0,15 kg	KNORR Német tájlevegő galuska - Spätzle

Elkészítés

A fejtett babot a hűtőből kivéve kiolvasztjuk. A zöldségeket tisztítsuk meg és daraboljuk fel. Olajon lepirítjuk a finomra vágott vöröshagymát, a fokhagymát, majd a kockára vágott zöldségeket.

Felengedjük megfelelő mennyiségű vízzel, ízesítjük KNORR Gulyásleves alappal és sószegegy KNORR Füstölt alapízzel, majd hozzáadjuk a babot.

Mikor a bab is puha sűrítjük a levest kevés KNORR Ételsűrítővel és készre forraljuk.

A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell.

Tálaláskor tesszük a levesbe az enyhén sós vízben előírás szerint kifőzött KNORR Spätzle német tájlevegő galuskát.

Tipp

- Ne feledkezzünk meg a vágott zellerzölddel való szórásról sem!
- Forrón tálaljuk.
- Gazdagíthatjuk a levest tejföllel és más zöldségekkel is.
- Ne használjunk külön fűszerpaprikát a főzéshez (csak akkor, ha még erőteljesebb piros színt szeretnénk), hiszen a KNORR Gulyásleves alap egyik fontos összetevője a fűszerpaprika.
- A galuskát főzés után leszűrve, átvághatjuk, hogy apróbb csipetke jellegű tésztát kapjunk.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	1077	257	7,9	1,5	35,7	3,5	11,6	9,9	1,7
Felnőtt	1467	351	10	1,8	50,2	4,4	16,2	13,9	1,9

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



Kelkáposztaleves húsgombóccal

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,32 kg	0,37 kg	pulykacomb, darált
0,12 l	0,15 l	víz
4 g	5 g	só
0,06 kg	0,07 kg	KNORR Vagdalt alap - Sószegegy
0,3 kg	0,4 kg	kelkáposzta
0,2 kg	0,25 kg	sárgarépa
0,2 kg	0,25 kg	zeller gumó
0,1 kg	0,15 kg	vöröshagyma
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
2,5 l	3 l	víz
60 g	70 g	KNORR Gulyásleves alap
0,02 kg	0,03 kg	petrezselyemzöld



Elkészítés

A darált húst összedolgozzuk a sószegegy KNORR Vagdalt alappal, vízzel és kevés sóval.

Nagyobbacská gombócokat formázunk belőle.

A gombócokat megfőzzük KNORR Gulyásleves alappal ízesített vízben.

Felhevített olajon lepirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd a többi darabolt zöldséget.

Amikor a húsgombócok már félig puhák az ízesített főzőlében, a lepirított zöldségeket is beletesszük a levesbe.

Beállítjuk a szükséges folyadékmennyiséget és lassan készre főzzük a levest.

A levest igény szerint sűrítethetjük KNORR Ételsűrítővel.

Tipp

- A levest forrón tálaljuk és megszórjuk finomra vágott zöldpetrezselyemmel.
- A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell.
- A húsgombócba tehetünk reszelt zöldségeket vagy finomfűszereket is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	659	157	8,2	2	11,9	3,6	9,6	2,7	2
Felnőtt	802	192	9,9	2,4	15,1	4,6	11,6	3,5	2,4

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



Tejfölös karfiolleves

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,3 kg	0,40 kg	karfiol
0,22 kg	0,25 kg	sárgarépa
0,2 kg	0,20 kg	petrezselyemgyökér
0,15 kg	0,18 kg	vöröshagyma
0,2 kg	0,25 kg	tejföl 12%
0,02 kg	0,03 kg	búzaliszt (főző, rétes)
2,5 l	3,00 l	víz
0,04 l	0,05 l	folyékony növényi zsiradék vajaromával
15 g	19,0 g	KNORR Zöldségleves alap - Allergénmentes
3 g	3,0 g	KNORR Majoranna
5 g	8,0 g	zellerlevél



Elkészítés

A zöldségeket tisztítsuk meg és daraboljuk fel.

Folyékony növényi zsiradékon lepirítjuk a finomra vágott vöröshagymát és beleteszünk a kockára vágott zöldségeket. Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel.

Ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal és KNORR Majorannával.

Hozzáadjuk az apró rózsáira szedett karfiolt.

A levest a zöldségek megpuhulásáig főzzük és hőkiegyenlítőssel behabarjuk a tejjel és a liszttel.

Az így sűrített levest készre forraljuk, ügyelve arra, hogy a főzés közben elpárolgott vizet pótoljuk.

Tipp

- Tálaláskor szórjuk meg a levest vágott zeller-zölddel!
- Gazdagíthatjuk a levest más zöldségekkel is.
- Főzhetünk bele házi tarhonyát, csipetkét is.
- A tejföl helyett növényi főzőkrémet használva egy újabb allergént hagyhatunk el!

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	422	101	6,3	0,5	9,2	2,6	2,9	2,6	1
Felnőtt	524	125	7,9	0,7	11,3	3,1	3,5	3	1,3

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



Lilakáposzta krémleves levesgyönggyel

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,8 kg	1 kg	lila káposzta
0,1 l	0,15 l	főzőkrém, 15% növényi zsírtartalmú
0,1 g	0,18 kg	petrezselyemgyökér
0,1 kg	0,15 kg	vöröshagyma
0,05 kg	0,07 l	napraforgóolaj
0,02 kg	0,03 kg	kristálycukor
2,5 kg	3 l	víz
0,03 kg	0,04 kg	KNORR Maizena Kukoricakeményítő
3 l	3 g	KNORR Őrölt kömény
15 g	20 g	KNORR Zöldségleves alap-Allergénmentes
0,1 kg	0,15 kg	KNORR Levesgyöngy

Elkészítés

A káposztát és a gyökeret vékonyra gyaluljuk vagy reszeljük. A vöröshagymát apróra vágjuk.

Forró olajon enyhén karamellizáljuk a cukrot, majd hozzáadjuk a hagymát és kissé megpirítjuk.

Hozzáadjuk a káposztát és a zellert és együtt pirítjuk.

Fűszerezzük a piruló zöldségeket KNORR Őrölt köménnyel.

Mikor a káposzta kezd levet engedni felöntjük vízzel és addig főzzük, amíg megpuhulnak az összetevők.

Botmixerrel simára turmixoljuk a zöldségeket, majd felöntjük a megfelelő mennyiségű vízzel.

Ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal a forrásnak induló levest.

Kevés vízzel elkeverjük a KNORR MAIZENA Kukoricakeményítőt, besűrítjük vele a levest, amit dúsítunk főzőkrémmel.

Tálalás előtt alaposan kiforraljuk a levest.

Tipp

- A levest forrón tálaljuk KNORR Levesgyönggyel.
- Betétként adhatunk hozzá KNORR Zsemlekockákat is.
- Az elkészítésnél használhatunk kevés ecetet is, de ügyeljünk arra, hogy ne ütközzön ki túlságosan az íze.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	721	172	10,8	3,4	17,7	6	2,7	2,9	1,1
Felnőtt	1031	246	15,6	5,1	24,7	8,2	3,9	4	1,5



Alpesi árpagyöngyleves

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,2 kg	0,23 kg	árpagyöngy
0,2 kg	0,23 kg	Bajor grillkolbász
0,1 kg	0,13 kg	sárgarépa
0,1 kg	0,13 kg	petrezselyemgyökér
0,1 kg	0,13 kg	vöröshagyma
0,1 kg	0,13 kg	zeller gumó
0,01 kg	0,02 kg	fokhagyma, hámozott
0,04 l	0,06 l	napraforgóolaj
9 g	10 g	só
2,5 l	3 l	víz
0,09 kg	0,1 kg	KNORR ételsűrítő - Világos ételekhez
13 g	17 g	KNORR Tyúkhúsleves alap - Sószegevény
7 g	9 g	KNORR Alapíz füstölt húsos ételekhez - Sószegevény
2 g	3 g	KNORR Őrölt fekete bors
5 g	8 g	petrezselyemzöld



Elkészítés

A főzés előtt az árpagyöngyöt mossuk meg és lehetőség szerint néhány órára áztassuk be.

A felhevített napraforgóolajon megpirítjuk a finomra vágott vöröshagymát, majd a zúzott fokhagymát is.

Felöntjük a szükséges mennyiségű vízzel, hozzáadjuk az árpagyöngyöt és elkezdjük főzni. A főzővizet ízesítjük sóval.

Mikor az árpagyöngy kétharmadnyira megpuhult hozzáadjuk a darabolt zöldségeket.

Ízesítjük sószegevény KNORR Tyúkhúsleves alappal és sószegevény KNORR Füstölt alapízzel.

Fűszerezzük őrölt borssal.

Beállítjuk a megfelelő folyadékmennyiséget és besűrítjük a levest KNORR Ételsűrítővel.

Belefőzzük a karikázott és külön lepirított kolbászkákat.

Készre forralás után forrón tálaljuk.

Tipp

- A levest megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel és forrón tálaljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell.
- A leves elkészíthető hagyományos KNORR alapokkal is, de akkor só hozzáadása nem szükséges.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	934	223	11,5	1,5	24,8	1,6	6,3	4	1,5
Felnőtt	1138	272	14,5	1,9	29,4	2	7,5	4,9	1,8

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



Erdélyi húsos káposzta kölessel

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
1,8 kg	2,2 kg	savanyú káposzta
0,7 kg	0,85 kg	sertéscomb
0,2 kg	0,3 kg	köles
0,25 l	0,3 l	tejföl 12%
0,06 kg	0,1 kg	vöröshagyma
2 g	2 g	babérlevél
0,09 kg	0,1 kg	KNORR Pörkölt alap
8 g	9 g	KNORR Alapíz füstölt húsos ételekhez - Sószegegy
2 g	2 g	KNORR Őrölt fekete bors

Elkészítés

Az apróra vágott vöröshagymát olajon lepirítjuk.

A kockára vágott sertéshúst rátesszük és többször, kevés vizet hozzáadva visszapirítjuk, pároljuk.

A vízzel elkevert KNORR Pörkölt alapot hozzáadjuk a húshoz és ízesítjük KNORR Füstölthús alapízzel.

Beletesszük a kissé kimosott, átvágott savanyú káposztát.

Babérlevéllel és KNORR Őrölt feketeborssal ízesítjük.

Mikor a hús és a káposzta majdnem puha beletesszük a kölest.

Együtt puhára főzzük az összetevőket, majd hőkiegyenlítve beletéve a tejfölt 2/3-át kiforraljuk.

Tipp

- Tálaláskor a maradék tejfölt kikeverjük pici vízzel és meglocsoljuk vele a húsos káposztát.
- Ha van friss zöldpetrezselymünk vagy zellerzöldünk, bátran használjuk dekorálásra.
- A káposztát ne mossuk ki túlságosan, mert elveszti a jellegzetes ízét.
- A kölest a főzés utolsó fázisában tegyük az ételhez, mert ha túl sokáig főzzük teljesen szétfő.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	1171	280	10,3	3,5	25,8	1,9	21,7	3,8	2,4
Felnőtt	1502	359	12,6	4,2	35,4	2,2	27	5,2	2,8

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



Natúr halfilé édesburgonyás burgonya-pürével, gombaraguval és csírákkal

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
1,2 l	1,56 l	víz
0,2 kg	0,3 kg	édesburgonya FUTURE 50 FOODS
0,53 l	0,69 l	tej 1,5 %
4 g	5 g	só
0,27 kg	0,35 kg	KNORR Burgonyapohly
0,9 kg	1,1 kg	tengeri halfilé
0,05 l	0,06 l	növényi olaj tartalmú sütőzsiradék kombi sütőkhöz
10 g	12 g	KNORR Prémium pác és fűszerkeverék Halakhoz
0,3 kg	0,4 kg	csiperkegomba
0,3 kg	0,4 kg	barna csiperkegomba
0,1 kg	0,15 kg	vöröshagyma
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld
3 g	4 g	só
0,6 l	0,8 l	víz
0,03 l	0,04 l	folyékony növényi zsiradék vajaromával
0,01 kg	0,02 kg	KNORR Maizena Kukoricakeményítő
0,05 kg	0,07 kg	vegyes csírák FUTURE 50 FOODS

Elkészítés

A burgonyapüré elkészítéséhez a vizet felforraljuk, beletesszük a lereszelt édesburgonyát, sózzuk és lefedve főzzük.

A tűzről levéve hozzáadjuk a szükséges mennyiségű tejet, majd a KNORR Burgonyapohlyt.

Jól elkeverjük, így eközben az édesburgonya elkeveredik a pürében majd 1-2 percig állni hagyjuk. Legvégül jól elkeverjük, de már nem habosítjuk a pürét.

A halfiléket szeletekre vágjuk.

Sütőzsiradékkal befújjuk a sütőtepsiket.

KNORR Prémium hal pác és fűszerkeverékkel ízesített halszeleteket a tepsikre helyezük és befújjuk zsiradékkal a tetejüket is.

Sütőben kb 180°C-on néhány perc alatt megsütjük a halakat.

A vöröshagymát közepes kockákra vágjuk, a gombákat cikkezzük.

A zsiradékon lepirítjuk a hagymát, majd a gombákat.

Sózzuk és felöntjük a KNORR Maizena Kukoricakeményítővel elkevert vízzel.

Megszórjuk vágott petrezselyemzölddel és kiforraljuk a ragut.

Tipp

- Tálaláskor a püré mellé tesszük a halszeleteket.
- A gombaragut félig ráöntjük a halakra, amikre rátesszük a vegyes csírákat.
- A gombagruhoz használhatunk másféle, akár szárított gombákat is.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	1233	295	6,9	1,5	30,1	5,5	22,7	5,5	1,3
Felnőtt	1610	385	8,8	1,9	41,2	7,4	28,5	7,7	1,7

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



Csicseriborsós pulykatokány zöldfűszeres, vadrizses bulgurral

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,7 kg	0,10 kg	pulykacomb
0,13 kg	0,20 kg	csicseriborsó
0,11 kg	0,15 kg	vöröshagyma
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
0,8 l	0,90 l	víz
8 g	8,0 g	só
0,2 l	0,25 l	főzőkrém, 15% növényi zsírtartalom
0,15 kg	0,18 kg	KNORR Sajtmártás alap hozzáadott só nélkül
0,4 kg	0,50 kg	bulgur (búzatöret)
0,15 kg	0,20 kg	vadrizs 50
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld
4 g	5,0 g	só
12 g	14,0 g	Delikát Étélizesítő hozzáadott só nélkül
2 g	3,0 g	KNORR Örölt kömény
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld

Elkészítés

A csicseriborsót előző nap beáztatjuk, majd vízben megfőzzük.

Felhevített olajon lepirítjuk a finomra vágott vöröshagymát.

Rátesszük a darabolt pulykacombot.

Lepirítjuk, megsózzuk a só felével.

Felöntjük vízzel, majd újra lepirítjuk, majd ezt a folyamatot többször megismételjük, amíg a hús majdnem puha lesz.

Közben a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Sajtmártás alapot kikeverjük vízzel és ráöntjük a húsr.

Az így felöntött húst készre pároljuk az előzőleg megfőzött csicseriborsóval együtt.

Legvégül hozzáforraljuk a növényi főzőkrémet, beállítjuk a megfelelő folyadékmenyiséget és ízesítjük a maradék sóval.

A bulgurt és a vadrizst külön-külön megfőzzük hozzáadott sót nem tartalmazó DELIKÁTTAL és sóval ízesített vízben.

A kifőtt gabonákat összekeverjük vágott petrezselyemzölddel és ízesítjük KNORR Örölt köménnyel.

Tipp

- A tokányt forrón tálaljuk a körettel együtt, majd az egész ételt megszórjuk friss vágott petrezselyemzölddel.
- Használhatunk előre-főzött csicseriborsót is, lehetőleg só nélkül.
- A vadrizs főzési ideje viszonylag hosszú, ezért főzzük külön.
- A körethez használt petrezselyemzöldet le is piríthatjuk kissé és úgy keverjük a bulgurhoz.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	2147	513	19,9	7,6	59,6	4,6	14,8	23	1,8
Felnőtt	2288	547	19,5	7,8	78,2	6,3	19,6	14,8	1,9

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



Mini magos húsgombócok salátával

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,58 kg	0,75 kg	darált pulykacomb
0,22 l	0,26 l	víz
0,06 kg	0,08 kg	dió
0,02 kg	0,03 kg	lenmag
0,02 kg	0,03 kg	szezám
10 g	12 g	só
0,11 kg	0,13 kg	KNORR Vagdalt alap - Sószegegy
0,05 l	0,06 l	növényi olaj tartalmú sütőzsiradék kombi sütőkhöz
0,8 kg	0,9 kg	vegyes saláták
0,15 kg	0,2 kg	sárgarépa
0,12 kg	0,16 kg	lila hagyma
0,12 kg	0,14 kg	jégcsapretek
0,02 kg	0,03 kg	brokkolicóra
0,08 l	0,09 l	Hellmann's Citrusos vinaigrette

Elkészítés

A darált pulykahúst összegyűrjük a sószegegy KNORR Vagdalt alappal, a durvára darált dióval, a szezámaggal, a lenmaggal, a vízzel és a sóval.

Kisméretű gombócokat formázunk a maszszából és az előzőleg kombi sütőkhöz való sütőzsiradékkal vékonyan bepermetezett tepsire helyezzük.

A húsgombócok tetejét is lefűjjük, majd sütőben kb. 180°C fokon kb. 20 perc alatt készre sütjük.

A saláta összetevőit megmossuk, ha kell megtisztítjuk, daraboljuk, majd tálalásig hűtőbe rakjuk.

Tálalás előtt a salátát összekeverjük HELLMANN's Citrusos vinaigrette mártással, tányérra halmozzuk és a tetejére rakjuk a húsgombócokat.

Tipp

- A salátához kínálhatunk másfajta HELLMANN'S salátaönteteket is, vagy meglocsolhatjuk KNORR Balzsamecet-krémmel.
- A saláta elkészítésekor mindig használjunk idényzöldségeket.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	1129	270	16,2	2,6	15,4	3,8	16,7	3,2	1,3
Felnőtt	1423	340	20,6	3,3	18,9	4,6	21,4	4,1	1,6

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



Zöldséges pulykahúsos felfűjt

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,9 kg	1 kg	pulykacomb, darált
0,9 l	1 l	tej 1,5 %
0,23 kg	0,3 kg	sárgarépa
0,23 kg	0,3 kg	zeller gumó
0,23 kg	0,3 kg	karalábé
0,23 kg	0,3 kg	petrezselyemgyökér
0,06 l	0,07 l	napraforgóolaj
0,2 kg	0,23 kg	KNORR Felfűjt alap

Elkészítés

A darálthúst olajon lepirítjuk, ha kell kevés vizet aláöntve pároljuk.

A zöldségeket daraboljuk és együtt pirítjuk a hússal, majd ha kész hagyjuk kissé kihűlni.

A tejet és a KNORR Felfűjt alapot összekeverjük és beletesszük a húsos zöldséget.

Az így kapott masszát olajjal vékonyan kikent tepsibe terítjük és előmelegített sütőben 160°C fokon 40-45 percig sütjük.

Tipp

- A felfűjtéből kivágjuk a megfelelő adagokat és forrón tálaljuk.
- KNORR mártásalapokból könnyű mártást készíthetünk hozzá.
- A zöldségek lehetnek mirelitek is, és természetesen másfajta is!



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	1465	350	19,5	6,8	18,9	9,7	22	5,3	2,1
Felnőtt	1678	401	22,2	7,8	22,4	11,4	24,9	6,3	2,4

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



Barnarizses paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,4 kg	0,50 kg	pulykacomb, darált
0,25 kg	0,30 kg	barna rizs
0,22 l	0,25 l	víz
3 g	4,0 g	só
0,11 kg	0,13 kg	KNORR Vagdalt alap - Sószegegy
0,04 kg	0,05 kg	zeller gumó
0,04 kg	0,05 kg	vöröshagyma
0,04 kg	0,05 kg	kristálycukor
0,09 kg	0,10 kg	búzaliszt (főző, rétes)
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
4 g	5,0 g	só
1 g	1,0 g	őrölt bors
0,3 kg	0,35 kg	KNORR Sűrített paradicsom
10 g	13,0 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül
2,2 kg	2,50 kg	burgonya
3 g	4,0 g	só
12 g	14,0 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül



Elkészítés

A barna rizst bő vízben kifőzzük.

A ledarált pulykahúst jól összedolgozzuk a kimért vízzel, a sószegegy KNORR Vagdalt alappal, a kifőzt barna rizzsel és a sóval.

Az így kapott húsos masszát hűtőben kb. 20 percig pihentetjük majd újra átgyúrjuk.

Gombócokat formázunk és kombi sütőben a pároló funkciót használva „megfőzzük” azokat.

A lisztből és az olajból világos rántást készítünk.

Felengedjük hideg vízzel és belefőzzük a KNORR Sűrített paradicsomot.

Ízesítjük cukorral, hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó KNORR Delikat ételízesítővel és sóval.

Beletesszük a nagy darabokra vágott zellert és az egész hagymát.

Addig főzzük amíg a zöldségek megpuhulnak.

Kivesszük a zöldségdarabokat és a burgonya főzővizéből hozzáadva beállítjuk a mártás sűrűségét, ha kell, majd kiforraljuk.

A burgonyát cikkekre vágjuk és hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁT-tal és sóval ízesített vízben megfőzzük.

Tipp

- A húsgombócokat a burgonyával tálaljuk, paradicsommártással leöntve.
- Készíthetjük másfajta hússal is.
- A főtt burgonyát átforgathatjuk finomra vágott petrezselyemzölddel is.
- A barna rizs helyett használhatunk másfajta gabonákat (árpa, köles stb.) is.
- A gombócok kevés zsiradék felhasználásával meg is süthetők.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	2202	526	9,6	1,5	85,7	13,1	18,2	10,3	1,2
Felnőtt	2584	618	11,6	1,9	99,6	15,6	21,7	11,9	1,5

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



Sült csirkecombok vegyes rizzsel és majonézes-joghurtos hagymasalátával

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
1,1 kg	1,4 kg	csirkecomb
0,04 l	0,05 l	növényi olaj tartalmú sütőzsiradék kombi sütőkhöz
15 g	19 g	KNORR Sültszirke fűszerkeverék
0,25 kg	0,29 kg	barna rizs
0,3 kg	0,38 kg	rizs
0,1 kg	0,13 kg	vadrizs
6 g	8 g	só
0,2 kg	0,26 kg	lila hagyma
0,2 kg	0,26 kg	póréhagyma
0,01 kg	0,01 kg	petrezselyemzöld
0,2 l	0,26 l	natúr joghurt
0,1 kg	0,14 kg	GLOBUS Majonéz

Elkészítés

A csirkecombokat megmossuk, daraboljuk.

A combokat befűszerezzük KNORR Sültszirke fűszerkeverékkel és növényi olaj tartalmú sütőzsiradékkal bepermetezett tepsire tesszük.

A húrok tetejét is befűjjük, majd 170°C-ra előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt megsütjük.

A rizseket enyhén sós vízben külön kifőzzük és összekeverjük, és tálalásig melegen tartjuk.

A hagymákat daraboljuk, a petrezselyemzöldet apróra vágjuk.

A GLOBUS Majonézt összekeverjük a joghurttal és a zöldségekkel, majd a salátát hűtőbe tesszük.

Tipp

- A rizsmix mellé tálaljuk a sült csirkecombokat és a hagymasalátát.
- A rizsek főzésénél vegyük figyelembe, hogy különböző a főzési idejük.
- Köretmixek készítéséhez használjunk más-fajta gabonákat is!



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	2073	495	18,2	3,3	55,8	2,5	24	6	1,6
Felnőtt	2620	626	23,7	4,2	69	3,3	30,4	7,4	2,1

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



Bulguros „rizseshús”

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,75 kg	0,9 kg	sertéslapocka
0,75 kg	0,9 kg	bulgur (búzatöret)
0,1 kg	0,2 kg	vöröshagyma
0,05 l	0,06 l	folyékony növényi zsiradék vajaromával
3 g	3 g	só
10 g	10 g	Delikát Étélízesítő hozzáadott só nélkül
0,1 kg	0,11 kg	KNORR Pörkölt alap
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld



Elkészítés

Folyékony növényi zsiradékon lepirítjuk a finomra vágott vöröshagymát.

A megmosott kockára vágott húst hozzáadjuk és együtt pirítjuk.

Felöntjük a húst vízzel elkevert KNORR Pörkölt alappal.

Az elpárolgó vizet pótolva, néhányszor vízzel felengedve főzzük a húst, amíg megpuhul.

A bulgurt külön vízben kifőzzük, amit hozzáadott sót nem tartalmazó DELIKÁT-tal és sóval ízesítettünk.

A kifőzött búzatöretet és a pörköltet összekeverjük.

Tipp

- Tálaláskor a bulguros „rizseshúst” megszórjuk vágott petrezselyemzölddel.
- Más zöldségeket is tehetünk az ételünkbe, hogy színesebbé tegyünk.
- Sertéshús helyett használhatunk szárnyashúst is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	2187	523	20,8	6,4	63,1	3	27,9	9,7	1,9
Felnőtt	2629	628	24,8	7,6	76,4	3,7	33,6	12	2,1

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



Édes-savanyú csirke zöldséges tésztával

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,7 kg	0,9 kg	csirkemell
0,2 kg	0,25 kg	ananászkonzerv
0,06 l	0,06 l	folyékony növényi zsiradék vajaromával
0,7 l	0,9 l	víz
0,13 kg	0,16 kg	KNORR Kínai édes-savanyú alap
0,3 kg	0,4 kg	sárgarépa
0,1 kg	0,15 kg	zeller
0,1 kg	0,15 kg	mustár
0,1 kg	0,15 kg	újrahagyma
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
0,7 kg	0,9 kg	KNORR Spagetti
0,05 l	0,07 l	KNORR Szójaszósz

Elkészítés

A csíkokra vágott csirkehúst folyékony növényi zsiradékon megpirítjuk.

Hozzáadjuk az 1 liter vízzel elkevert KNORR Kínai édes-savanyú alapot és a lecsepegetett, darabolt ananászkonzervet.

Jól összekeverjük és állandóan kevergetve lassú tűzön összeforraljuk.

A KNORR Spagettit előírás szerint kifőzzük.

A zöldségeket vékony csíkokra vágjuk, majd forró olajon lepirítjuk úgy, hogy közepesen kemények maradjanak.

A zöldségekre öntjük a KNORR Szójaszószot és összeforgatjuk a tésztával.

Tipp

- A zöldséges tésztát a forró édes-savanyú raguval tálaljuk.
- Az ananászkonzerv leve felhasználható a főzéshez, de csak anynyi, hogy az elkészített étel ne legyen nagyon édes.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	2093	500	12,5	1,6	67,7	11,3	27,5	3,2	1,1
Felnőtt	2614	625	14,1	1,7	86,8	14,4	35,4	4,2	1,3



Parajos-sajtos csirkemell zöldséges hajdina körettel

Hozzávalók

Gyerek	Felnőtt	10 adaghoz
0,9 kg	1,1 kg	csirkemell
0,7 kg	0,85 kg	fagyasztott paraj
0,25 l	0,3 l	főzőkrém, 15% növényi zsírtartalmú
0,02 kg	0,03 kg	fokhagyma
2 g	3 g	só
0,04 l	0,05 l	növényi olaj tartalmú sütőzsiradék kombi sütőkhöz
0,04 l	0,05 l	folyékony növényi zsiradék vajaromával
0,02 kg	0,03 kg	KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő
12 g	14 g	KNORR Sültcsirke fűszerkeverék
2 g	3 g	KNORR Őrölt fekete bors
0,6 kg	0,73 kg	hajdina
0,11 kg	0,15 kg	lila hagyma
0,11 kg	0,15 kg	színes kaliforniai paprika
0,11 kg	0,15 kg	paprika
0,11 kg	0,15 kg	sárgarépa
0,04 l	0,05 l	folyékony növényi zsiradék vajaromával
4 g	4 g	só
2 g	3 g	KNORR Morzsolt oregánó
0,1 kg	0,13 kg	trappista sajt

Elkészítés

A csirkemellfilét szeleteljük és befűszerezzük KNORR Sültcsirke fűszerkeverékkel.

Kombi sütőkhöz használt sütőzsiradékkal vékonyan befújít sütőtepsire tesszük és a szeletek tetejét is bepermetezzük.

Sütőben megsütjük a hússzeleteket.

A leveles spenótot folyékony növényi sütőzsiradékon lepirítjuk és hozzáadjuk a fokhagymát.

Fűszerezzük sóval, KNORR Őrölt fekete borssal, majd összeforraljuk a növényi főzőkrémmel elkevert KNORR Maizena kukoricakeményítővel.

A tejszínes spenótot a megsült csirkeszeletek tetejére halmozzuk.

A hajdinát vízben megfőzzük.

A megpucolt és mosott zöldségeket apróra daraboljuk, majd felhevített zsiradékon lepirítjuk azokat.

Ízesítjük a zöldségeket KNORR Morzsolt oregánóval és sóval és ha szükséges kevés vizet aláöntve megpároljuk.

Legvégül a kifőzött hajdinát összeforgatjuk a zöldségekkel.

Tipp

- A zöldséges hajdinát a parajos csirkékkel együtt tálaljuk úgy, hogy legvégül sajtot reszelünk a hússra.
- A köretben a zöldségeket ne főzzük túl.
- A fokhagyma pirításánál vigyázzunk, hogy ne égessük meg!



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Fehérje (g)	Rost, diétás	Sótartalom (g)
Gyerek	2135	510	18,8	5,5	53,7	3,4	36,6	9,2	1,6
Felnőtt	2641	631	23,3	6,9	66,5	4,4	44,9	11,3	1,9

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

KERESSE RECEPTJEINKET:



ELŐÉTELEK:



FŐÉTELEK:



DESSZERTEK:



TERMÉKKATALÓGUS:



SÉFINSPIRÁCIÓK:



ufs.com



**Unilever
Food
Solutions**

Támogatás. Inspiráció. Fejlődés.