



Mindennapi menza – ahogy megéri csinálni

Ötletek, ajánlatok
közétkeztetők számára
2018. I. szám

Szikora Péter

Az Unilever Food Solutions közétkeztetési fejlesztő séfje

Péter már húsz éve az Unilever Food Solutions fejlesztő és bemutató séfjeként dolgozik a közétkeztetésért. **Magasan képzett séfjeinkkel és táplálkozási szakértőinkkel együtt sokat tesznek azért, hogy partnereink kitűnő ízű, állandóan magas minőségű és változatos ételeket szolgálhassanak fel a vendégeik számára.**

Éppen ezért fontosnak tartja a megfelelő allergén tájékoztatást a közétkeztetésben és a vendéglátásban egyaránt.

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



A 14 leggyakoribb allergén

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

Esetükben kötelező a fogyasztó tájékoztatása.

	Glutént tartalmazó gabonafélék		Földimogyoró és a belőle készült termékek
	Rákfélék és a belőlük készült termékek		Diófélék ¹ és a belőle készült termékek
	Puhatestűek és a belőlük készült termékek		Szójabab és a belőle készült termékek
	Hal és a belőle készült termékek		Szezámmag és a belőle készült termékek
	Tojás és a belőle készült termékek		Zeller és a belőle készült termékek
	Csillagfűrt és a belőle készült termékek		Tej és az abból készült termékek
	Mustár és a belőle készült termékek		Kén-dioxid és az SO ₂ -ben kifejezett szulfitek ²

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

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

Legújabb termékeink a közétkeztetés számára

Bevezettük az új Knorr Allergénmentes termékcsaládot!

A közétkeztetésben és a kereskedelmi vendéglátásban egyre nagyobb az igény diétás alapanyagokra. A közétkeztetési rendelet alapján a szolgáltatónak kötelessége biztosítani diétás étkezést az azt igénylők számára. A közétkeztetőknek megbízható megoldásokra van szükségük, ezért megalkottuk a **KNORR új, allergénmentes termékcsaládot**, mellyel könnyedén készíthetnek allergénmentes ételeket ételallergia vagy ételintolerancia esetén.



Élesztő kivonat nélkül – melyet szintén ízfokozásra használnak



Magas hozam



Kevesebb tárolási és raktárigény magas hozamának köszönhetően



Beilleszthető az EMMI közétkeztetési rendeletnek megfelelő étrendbe

Termékinformációk

Termék neve	Kiszerelés	Adagolás	Hozam
Knorr Zöldségleves alap – allergénmentes	3 kg	10 g/liter	300 liter
Knorr Tyúkhúsleves alap – allergénmentes	3 kg	10 g/liter	300 liter
Knorr Marhahúsleves alap – allergénmentes	3 kg	10 g/liter	300 liter
Knorr Barnamártás alap – allergénmentes	4 kg	80 g/liter	50 liter



Hozzáadott nátrium-glutamát nélkül



Gluténmentes



Mesterséges színezéket nem tartalmaz



Tartósítószer nem tartalmaz



Laktózmentes

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



Bemutatták a közétkeztetők kézikönyvét!

Megjelent a főként ételmezésvezetők és dietetikusok számára készült hiánypótló könyv, a Közétkeztetők Kézikönyve. Az ünnepélyes, ételmezésvezetői fórummal egybekötött könyvbemutatóra 2018. március 21-én került sor a Dürer Rendezvényházban.

Mivel az Unilever Food Solutions kiemelt szerepet vállalt a könyv megjelenésében, így lehetőséget kapott arra, hogy az esemény általa kerüljön megszervezésre és megrendezésre. A kiadvány a fórumon a szerkesztők és alkotók közreműködésére került bemutatásra.

Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke és **Cserhádi Zoltán**, az OGYÉI Ételmezés- és Táplálkozástudományi Főigazgatóság főigazgató-helyettese röviden ismertette és méltatta a könyv jelentőségét, kiemelve, hogy mindenki számára nélkülözhetetlen, aki a közétkeztetési étlapok tervezésével és készítésével foglalkozik.

A könyv társzerkesztője, **Erdélyi-Sipos Alíz**, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének főtitkára az egyes diétás étkezők számának növekedésére és a közétkeztetők ezzel kapcsolatos szerepére hívta fel a figyelmet, míg az EMMI Or-

szágos Tisztifőorvosi Feladatokért Felelős Helyettes Államtitkárság osztályvezetője, **Schmidt Richárd** a hatósági ellenőrzéseket és az azzal kapcsolatos eddigi tapasztalatokat ismertette. Hangsúlyozta, hogy továbbra is büntetni fogják az allergénnel kapcsolatos elmaradt tájékoztatást, a só megengedett határértékének jelentős túllépését, a közétkeztetési rendelet által tiltott alapanyagokat. Az ellenőrök különös figyelemmel fogják kontrollálni a pontos nyersanyag kiszabotokat, az egyes ételmezésvezetői tápanyagszámító programokban.

Hatvani Orsolya, az Unilever Food Solutions magyarországi marketing vezetője az új Knorr allergénmentes termékcsaládot mutatta be, idén először nagyközönség előtt. Részletesen kitért a termékek fő ismérveire, valamint összehasonlító ábrákon szemléltette a termékek hozamát, alacsony sótartalmát, valamint adag árát. Legfontosabb üzenetként mégis azt emelte ki, hogy – az új portfólió mellett – már az Unilever Food Solutions termékek 75%-a nem tartalmaz hozzáadott ízfokozó adalékanyagot. Előadását egy videóval zárta le, melyben összefoglalták az Unilever FS eddigi, egészségszebb közétkeztetésért tett törekvéseit.



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.
	Kelkáposztaleves zöldségekkel	Zöldséges marhahúsleves levesgyönggyel	Tejszínes-paprikás hagymaleves	Zöldséges marhahúsleves kölesgombóccal	Magyaros burgonyaleves tarhonyával
	6.	7.	8.	9.	10.
	Zöldséges csirkeraguleves	Zöldségleves	Kukoricadarás csirkehúsgombóc-leves	Céklás sertésraguleves	Kókuszos-snidlinges spárgakrémleves pirított magokkal és sonkával

Főételek	1.	2.	3.	4.	5.
	Tejszínes zöldbabfőzelék Stefánia vagdalttal	Cukkinis-füstölt sonkás penne carbonara mártással	Pirított csirkemáj gombával és burgonyapürével	Rántott kókuszos halfilé joghurtos salátával	Paradicsomos-húsos-zöldséges fusilli
	6.	7.	8.	9.	10.
	Sertésszelet spárgás gombamártással, zöldségekkel és burgonyapürével	Ropogós sült csirkecomb zöldséges barna rizzsel	Spagetti csirkés-zöldséges mártással	Spenótos csirkeragu zöldséges-tojásos barna rizzsel	Sült csirkecomb-filé majonézes öntettel és salátával





Kelkáposztaleves zöldségekkel

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,4 kg	0,5 kg	kelkáposzta
0,18 kg	0,23 kg	sárgarépa
0,13 kg	0,18 kg	zöldbab
0,08 kg	0,1 kg	póréhagyma
0,08 kg	0,1 kg	petrezselyemgyökér
2,5 l	3 l	víz
20 g	23 g	KNORR Zöldségleves alap – allergénmentes
0,05 kg	0,08 kg	LIGA Csökkentett zsírtartalmú margarin, zsírtartalom: 60 %

Elkészítés

- Felhevített LIGA margarinon lepirítjuk a darabolt póréhagymát.
- Hozzáadjuk a darabolt sárgarépát, petrezselyemgyökeret és zöldbabot.
- Felöntjük a megfelelő mennyiségű vízzel.
- Ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal.
- A levest felforraljuk, hozzáadjuk a szintén darabolt kelkáposztát, és addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak, de nem főnek szét.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell.

TIPP:

- A fűszerezéshez használhatunk KNORR Primerbákat (Bazsalikom vagy Kerti fűszeres) is.
- Más idény jellegű zöldségek használata még finomabbá teheti a levest.
- Az elkészített étel az összetevők alapján nem tartalmaz glutént és laktózt.

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	247,45	59	3,25	1,34	7,27	2,68	2,54	1,62	1,32
Felnőtt	349,7	83	5,11	2,13	9,21	3,42	3,23	2,06	1,53

Az elkészített ételben előfordulható allergének: a leves összetevő szinten nem tartalmaz allergéneket





Zöldséges marhahúsleves levesgyönggyel

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,2 kg	0,25 kg	sárgarépa
0,2 kg	0,25 kg	petrezselyemgyökér
0,2 kg	0,2 kg	zeller, gumó
0,1 kg	0,16 kg	cukkini
2,5 l	3 l	víz
0,15 kg	0,18 kg	KNORR Levesgyöngy
10 g	15 g	KNORR Marhahúsleves alap – Allergénmentes

Elkészítés

- A leveshez szükséges mennyiségű vizet feltesszük főni.
- Mikor felfort, beletesszük a vékony csíkokra vágott zöldségeket.
- Ízesítjük allergénmentes KNORR Marhahúsleves alappal.
- Addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
- KNORR Levesgyönggyel tálaljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A levest mindig forrón tálaljuk!
- Melegentartásnál ügyeljünk az előírt tárolási hőmérséklet betartására!
- Ha levesgyöngy nélkül tálaljuk a levest, és megfelelő körülmények között készítjük el, akkor gluténérzékenyek is fogyaszthatják!

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	450,22	107	6,28	3,18	11,1	1,81	2,67	2,46	0,97
Felnőtt	545,52	130	7,57	3,82	13,54	2,26	3,24	3,05	1,34

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





Tejszínes-paprikás hagymaleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,75 kg	0,85 kg	vöröshagyma
0,2 kg	0,25 kg	kaliforniai paprika, színes
6 g	7 g	bazsalikom
0,7 g	0,8 g	bors, őrölt
0,4 g	0,5 g	szerecsendió, őrölt
2,5 l	3 l	víz
0,2 l	0,25 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,07 kg	0,08 kg	RAMA 75% zsírtartalmú margarin
18 g	23 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes

Elkészítés

- A RAMA Margarint felhevítjük, és lepirítjuk a vékony félkarikákra vágott vöröshagymát.
- Rövid pirítás után hozzáadjuk a kockára vágott kaliforniai paprikákat, és felengedhetjük a megfelelő mennyiségű vízzel.
- Ízesítjük allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal, őrölt borssal, szerecsendióval, és felforraljuk.
- Legvégül hozzáadjuk a RAMA Cremefine Profi főzőkrémet, ízesítjük vágott bazsalikomlevéllel, és a levest készre főzzük, majd forrón tálaljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell!

TIPP:

- A leveshez kínálhatunk sajtos kenyérfalatokat.
- Ízesíthetjük különböző KNORR Primerba fűszerkeverékekkel.

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	503,15	120	8,52	4,32	9,93	4,79	1,97	1,82	1,22
Felnőtt	593,15	141	10,08	5,14	11,57	5,62	2,29	2,17	1,55

Az elkészített ételben előfordulható allergének: tej





Zöldséges marhahúsleves kölesgombóccal

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,15 kg	0,18 kg	köles
0,12 l	0,15 l	víz
2 g	2 g	só
0,07 kg	0,09 kg	KNORR Vagdalt alap – Sószegegy
0,26 kg	0,3 kg	sárgarépa
0,26 kg	0,3 kg	zeller, gumó
0,26 kg	0,3 kg	petrezselyemgyökér
6 g	7 g	petrezselyemzöld
2,5 l	3 l	víz
15 g	19 g	KNORR Marhahúsleves alap – Allergénmentes

A gombócok elkészítése

- A kölest megfőzzük vízben, lehűtjük, és összedolgozzuk a hozzáadott sőt nem tartalmazó KNORR Vagdalt alappal, vízzel és kevés sóval.
- Nagyobbacskú gombócokat formázunk belőle.
- A gombócokat megfőzzük allergénmentes KNORR Marhahúsleves alappal ízesített vízben.

A leves elkészítése

- Amikor a gombócok már félig puhák, a megtisztított, megmosott és darabolt zöldségeket is beletesszük a levesbe.
- A levest felöntjük vízzel a szükséges mennyiségűre, és készre főzzük.
- A levest forrón tálaljuk, és megszórjuk vágott petrezselyemzölddel.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A gombócokba tehetünk reszelt zöldségeket vagy finomfűszereket is.
- A levest megfőzhetjük más allergénmentes KNORR levesalapokkal (tyúk, zöldség) 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	466,68	111	1,35	0,31	21	2,33	3,77	4,24	1,35
Felnőtt	565,39	135	1,64	0,38	25,38	2,74	4,45	5,13	1,64

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





Magyaros burgonyaleves tarhonyával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,75 kg	0,9 kg	burgonya
0,1 kg	0,15 kg	tarhonya
0,04 kg	0,07 kg	vöröshagyma
0,04 l	0,06 l	napraforgóolaj
6 g	7 g	petrezselyemzöld
5 g	7 g	fűszerpaprika
2,5 l	3 l	víz
19 g	23 g	KNORR Zöldségleves alap – allergénmentes

Elkészítés

- A tarhonyát a felhevített napraforgóolajon majdnem aranybarnára pirítjuk, majd hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát.
- Rövid együtt pirítás után megszórjuk a fűszerpaprikával, elkeverjük, majd felöntjük kevés vízzel.
- Beletesszük a megtisztított, kockára vágott burgonyát, és annyi vizet hozzáadva, hogy ellepje, tovább főzzük.
- Ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal.
- A levest felöntjük a megfelelő mennyiségűre, és addig főzzük, amíg a burgonya megpuhul.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A levest forróan tálaljuk, és megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel.
- A levesbe főzhetünk más zöldségeket, húst is.
- A teltebb íz eléréshez használjunk sószegecs KNORR Füstölt alapot.

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	636,93	152	4,74	0,57	22,41	1,16	224,26	3,62	1,19
Felnőtt	861,73	205	7,04	0,85	29,28	1,55	269,28	4,81	1,44

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tojás





Zöldséges csirkeraguleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,5 kg	0,6 kg	csirkemell
0,2 kg	0,25 kg	sárgarépa
0,2 kg	0,25 kg	petrezselyemgyökér
0,2 kg	0,25 kg	karalábé
0,1 kg	0,15 kg	vöröshagyma
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
0,03 kg	0,04 kg	snidling
2,5 l	3 l	víz
0,15 l	0,17 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,06 kg	0,07 kg	KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő
19 g	24 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes

Elkészítés

- A finomra vágott vöröshagymát felhevített olajon lepirítjuk.
- Beletesszük a kockára vágott csirkemellet.
- Megszórjuk allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal, és felöntjük kevés vízzel.
- Az elpárolgott vizet pótolva megpároljuk a húst.
- Hozzáadjuk a tisztított, megmosott, darabolt 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 hozzáadjuk az apróra vágott snidlinget, és készre forraljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell.

TIPP:

- A levest forrón 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	732,43	174	8,11	1,92	12,06	2,79	2,27	14,23	1,41
Felnőtt	879,6	209	9,61	2,22	14,78	3,53	2,88	17,17	1,77

Az elkészített ételben előfordulható allergének: tej





Zöldségleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,14 kg	0,18 kg	karalábé
0,14 kg	0,18 kg	gomba, csiperke
0,14 kg	0,18 kg	zeller, gumó
0,14 kg	0,18 kg	zöldborsó
0,14 kg	0,18 kg	sárgarépa
0,14 kg	0,18 kg	petrezselyemgyökér
0,02 kg	0,03 kg	zellerlevél
2,5 l	3 l	víz
0,04 l	0,05 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
19 g	24 g	KNORR Zöldségleves alap – allergénmentes

Elkészítés

- A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, daraboljuk, majd forró RAMA Culinesse Profin lepirítjuk.
- Felengedjük a szükséges mennyiségű vízzel, ízesítjük allergénmentes KNORR Zöldségleves alappal.
- Gyakori kevergetés mellett a levest a zöldségek megpuhulásáig főzzük.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell.

TIPP:

- A levest mindig forrón tálaljuk!
- A levest elkészíthetjük más idényszöldségekkel is.
- Fűszerezéshez használhatjuk a KNORR Primerba fűszer-család tagjait.

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	279,56	67	3,93	0,58	6,6	2,63	2,52	2,16	1,28
Felnőtt	354,59	84	4,93	0,73	8,49	3,39	3,25	2,78	1,62

Az elkészített ételben előfordulható allergének: tej, zeller





Kukoricadarás csirkehúsgombóc-leves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,32 kg	0,32 kg	csirkemell, darált*
0,12 l	0,15 l	víz
0,1 kg	0,13 kg	kukoricadara
2 g	2 g	só
0,06 kg	0,07 kg	KNORR Vagdalt alap – Sószegegy
0,18 kg	0,22 kg	sárgarépa
0,1 kg	0,12 kg	póréhagyma
0,1 kg	0,12 kg	karálbé
0,1 kg	0,12 kg	zeller, gumó
0,1 kg	0,12 kg	petrezselyemgyökér
2,5 l	3 l	víz
12 g	14 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes

Elkészítés

- A darált húst összedolgozzuk a kukoricadarával, a sószegegy KNORR Vagdaltalappal, vízzel és kevés sóval.
- Nagobbacska gombócokat formázunk belőle.
- A gombócokat megfőzzük allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal ízesített vízben.
- Amikor a gombócok már félig puhák, a megtisztított, megmosott és darabolt zöldségeket is beletesszük a levesbe.
- Pótoljuk az elpárolgott vizet, és készre főzzük.

TIPP:

- A húsgombócba tehetünk reszelt zöldségeket vagy finomfűszereket is.
- A levest megfőzhetjük más allergénmentes KNORR Leves alapokkal (zöldség, marha) 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	497,83	119	0,95	0,16	16,96	2,12	1,98	10,64	1,13
Felnőtt	580,06	138	1,08	0,18	21,02	2,56	2,39	11,24	1,29

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





Céklás sertésraguleves

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,5 kg	0,6 kg	sertéscomb
0,3 kg	0,35 kg	cékla, nyers
0,1 kg	0,13 kg	sárgarépa
0,1 kg	0,13 kg	petrezselyemgyökér
0,1 kg	0,13 kg	káposzta, fejes
0,1 kg	0,13 kg	karalábé
0,06 kg	0,09 kg	vöröshagyma
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
2,5 l	3 l	víz
19 g	24 g	KNORR Tyúkhúsleves alap – Allergénmentes

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.
- Az elpárolgott vizet pótolva megpároljuk.
- Hozzáadjuk a tisztított, megmosott, darabolt zöldségeket és a céklát.
- Ízesítjük a maradék allergénmentes KNORR Tyúkhúsleves alappal.
- 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 főzőkrémekkel is.

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	658,74	157	9,59	2,23	6,52	3,45	2,18	11,53	1,36
Felnőtt	805,2	192	11,73	2,7	8,2	4,27	2,75	13,92	1,71

Az elkészített ételben előfordulható allergének: a leves összetevő szinten nem tartalmaz allergéneket.





Kókuszos-snidlinges spárgakrémleves pirított magokkal és sonkával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,12 kg	0,16 kg	gépsonka
0,07 kg	0,1 kg	napraforgómag
0,07 kg	0,1 kg	tökmag
0,07 kg	0,1 kg	lenmag
0,02 kg	0,04 kg	snidling
9 g	11 g	só
2,5 l	3 l	víz
0,14 kg	0,17 kg	KNORR Spárgakrémleves hozzáadott só nélkül
0,1 kg	0,13 kg	KNORR Kókusztejpör
0,1 l	0,13 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,04 l	0,05 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával

Elkészítés

- A szükséges mennyiségű víz 2/3-át feltesszük főni.
- Amikor langyos lesz, elkeverjük benne a KNORR Kókusztejpört.
- A maradék vízben elkeverjük a hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Spárgakrémleves alapot, és a leveshez adjuk.
- Megsózzuk és dúsítjuk a levest RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel.
- Amíg a leves fő, RAMA Culinesse Profin lepirítjuk az apró kockára vágott sonkát és az olajos magvakat.
- A levesbe forraljuk a vágott snidlinget, és készre főzzük.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

TIPP:

- A levest forrón tálaljuk úgy, hogy a tetejére szórjuk a pirított sonkát és magokat.
- A levesbe főzhetünk darabolt idényzöltségeket is.
- Ízesíthetjük a KNORR Primerba termékcsalád tagjaival, melyek különböző fűszereket tartalmaznak növényi olajban eltéve.

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	1347,04	321	25,39	10,57	15,96	3,42	3,3	9,81	1,16
Felnőtt	1788,27	426	33,9	13,73	20,56	4,41	4,69	13,45	1,44

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





Tejszínes zöldbabfőzelék Stefánia vagdalttal

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,63 kg	0,75 kg	sertéshús, darált
0,25 l	0,3 l	víz
0,2 kg	0,25 kg	tojás (60g/darab)
0,02 kg	0,03 kg	zsemlemorzsza
12 g	14 g	fűszerpaprika
5 g	6 g	só
0,1 kg	0,12 kg	KNORR Vagdalt alap – Sószegegy
0,04 l	0,05 l	RAMA Combi Profi növényi olaj
2 kg	2,4 kg	tartalmú sütőzsiradék
0,06 l	0,07 l	zöldbab
10 g	12 g	napraforgóolaj
10 g	11 g	só
2,2 l	2,6 l	kapor, friss
0,2 l	0,22 l	víz
0,08 kg	0,11 kg	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
		KNORR MAIZENA
		Kukoricakeményítő

A főzelék elkészítése

- A vágott zöldbabot az olajon megdinszteljük, kevés vizet és só-t hozzáadva addig, amíg majdnem teljesen megpuhul.
- A szükséges mennyiségű vizet elkeverjük a KNORR MAIZENA Kukoricakeményítővel.
- Hozzáadjuk a zöldbabhoz, és besűrítjük vele a főzeléket.
- Befejezésül RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel dúsitjuk, beletesszük a vágott kaptart, és kiforraljuk.

A vagdalt elkészítése

- A tojásokat keményre főzzük, és megpucoljuk.
- A darált sertéshúst összegyúrjuk a hozzáadott só-t nem tartalmazó KNORR Vagdaltalappal, sóval, fűszerpaprikával és a vízzel.
- Az elkészült vagdalt masszát zsemlemorzsával meghintett deszkán téglalap alakúra és egyenletes vastagságúra elterítjük.
- Közepére helyezük egymás mögé, sorban a főtt tojásokat.
- Rúd alakúra formázzuk, és RAMA Combi Profival vékonyan bepermetezzük tepsire helyezük.
- A vagdaltak tetejét is befűjük, majd előmelegített, közepes hőmérsékletű sütőben megsütjük.

TIPP:

- A kész vagdaltból szeleteket vágunk, és a forró főzelékkel tálaljuk.
- A főzelék sűrítésére használhatunk KNORR krémleveseket is (pl.: zeller, spárga), de akkor kevesebb kukoricakeményítőt kell használni.



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	1562,72	372	18,69	3,49	33,4	8,03	6,46	21,91	1,92
Felnőtt	1889,35	450	22,08	4,04	41,59	9,6	7,78	26,32	2,22

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



Cukkinis-füstölt sonkás penne carbonara mártással

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,25 kg	0,35 kg	cukkini
0,15 kg	0,2 kg	füstölt sonka
0,07 kg	0,1 kg	póréhagyma
0,9 l	1 l	víz
0,02 kg	0,03 kg	petrezselyemzöld
8 g	10 g	só
0,7 kg	0,85 kg	KNORR Collezione Italiana Penne
0,2 l	0,23 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,18 kg	0,2 kg	KNORR Collezione Italiana Sauce Carbonara (Sonkás tézstaszósz alap)
0,05 l	0,06 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával

Elkészítés

- Felhevített RAMA Culinesse Profin lepirítjuk a vékony csíkokra vágott póréhagymát, cukkinit, majd végül a szintén csíkokra vágott sonkát.
- Felöntjük vízben elkevert KNORR Collezione Italiana Sauce Carbonara (Sonkás tézstaszósz alap) alappal.
- Felforraljuk, és legvégül hozzáadjuk a RAMA Cremefine Profi főzőkrémet és a vágott petrezselyemzöldet.
- A KNORR Collezione Italiana penne tézstát külön kifőzzük.

TIPP:

- A kifőzött tézstát forgassuk össze a tézstával.
- Fűszerezéshez használhatjuk a KNORR Primerba fűszereket, melyek növényi olajban elrakva őrzik frissességüket.

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	1942,55	463	17,39	7,81	61,15	5,63	2,78	15,42	2,05
Felnőtt	2329,76	555	20,25	8,9	74,2	6,9	3,59	19,1	2,44

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





Pirított csirkemáj gombával és burgonyapürével

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,9 kg	1,1 kg	csirkemáj
0,35 kg	0,44 kg	gomba, csiperke
0,1 kg	0,18 kg	póréhagyma
1 l	1,2 l	víz
0,04 l	0,05 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
0,07 kg	0,09 kg	KNORR Sülthússzaft alap
8 g	9 g	KNORR Grill pác és fűszerkeverék
1,2 l	1,56 l	víz
0,53 l	0,69 l	tej 1,5 %
4 g	5 g	só
0,27 kg	0,35 kg	KNORR Burgonyapehely 2 kg

A csirkemáj elkészítése

- A megtisztított, megmosott csirkemájat felhevített RAMA Culinesse Profin lepirítjuk.
- Hozzáadjuk a darabolt póréhagymát és a cikkekre vágott gombát.
- Fűszerezzük KNORR Grill pác és fűszerkeverékkel.
- Együtt pirítjuk a zöldségeket és a májat, majd felöntjük a vízzel elkevert KNORR Sülthússzaft alappal.
- Összeforraljuk a mártást és a többi alapanyagot.

A köret elkészítése

- A burgonyapüré elkészítéséhez a vizet felforraljuk és sózzuk.
- A tűzről levéve hozzáadjuk a szükséges mennyiségű tejet, majd a KNORR 1-2-3 Burgonyapüré pelyhet.
- Jól elkeverjük, és 1-2 percig állni hagyjuk.
- Legvégül jól elkeverjük, de már nem habosítjuk a pürét.

TIPP:

- A csirkemájragut a burgonyapürével tálaljuk.
- A burgonyapürébe tehetünk zöldségzereket, zöldségeket is.
- Felnőtteknek készítsük enyhén csípőse a májat a KNORR Sunshine Chilis-fokhagymás szósz hozzáadásával.

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	1240,03	295	10,3	3,49	26,72	6	2,92	21,62	2,53
Felnőtt	1578,26	376	12,86	4,4	35,2	7,93	3,86	26,92	3,17

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





Rántott kókuszos halfilé joghurtos salátával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,8 kg	1 kg	tengeri halfilé
0,22 kg	0,24 kg	zsemlemorzsa
0,1 kg	0,11 kg	tojás (60g/darab)
0,07 kg	0,08 kg	búzaliszt (főző, rétes)
0,05 kg	0,06 kg	KNORR Kókusztejpör
0,04 l	0,05 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék
15 g	18 g	KNORR Prémium pác és fűszerkeverék Halakhoz
0,75 kg	0,9 kg	vegyes saláták
0,2 kg	0,26 kg	kígyóborka
0,2 kg	0,26 kg	paradicsom
0,2 kg	0,26 kg	sárgarépa
0,1 kg	0,13 kg	póréhagyma
0,05 kg	0,08 kg	rettek, hónapos
0,07 kg	0,13 kg	lenmag
0,07 kg	0,13 kg	tökmag
0,07 kg	0,13 kg	napraforgómag
0,6 l	0,75 l	joghurt, natúr
6 g	7 g	só
10 g	15 g	DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg

A halfilé elkészítése

- A szeletelt halfiléket fűszerezük KNORR Prémium Hal pác és fűszerkeverékkel.
- Lisztbe, tojásba, majd a KNORR Kókusztejpörrel összekevert zsemlemorzsaiba forgatjuk.
- A bepanírozott halszeleteket RAMA Combi Profival bepermetezzük tepsire tesszük.
- A szeletek tetejét is lefűjük, majd 195 °C-ra előmelegített légkeveréses sütőben kb. 7-8 perc alatt megsütjük.

A saláta elkészítése

- A saláta összetevőit megmossuk, ha kell, megtisztítjuk.
- A joghurtot összekeverjük a sóval és a hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL.
- A darabolt zöldségeket összeforgatjuk a vágott vagy tépett salátalevelekkel és az elkészített öntettel.

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	1855,68	442	19,99	6,4	37,98	9,61	6,21	29,45	1,95
Felnőtt	2538,71	604	30,56	8,47	47,23	12,17	9,41	39,01	2,29

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

TIPP:

- A salátát tányérra halmozzuk, és rátesszük a halszeleteket.
- A szárazon megpirított olajos magvakkal megszórjuk az ételt.
- A saláta elkészítéséhez használhatunk más idényződségeket is.
- Öntetként használhatunk kész HELLMANN'S dresszingekeket is.





Paradicsomos-húsos-zöldséges fusilli

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,6 kg	0,7 kg	pulykacomb, darált
0,3 kg	0,35 kg	padlizsán
0,3 kg	0,35 kg	cukkini
0,2 kg	0,25 kg	sárgarépa
0,15 kg	0,2 kg	vöröshagyma
10 g	14 g	só
0,7 l	1 l	víz
0,04 l	0,05 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
0,7 kg	0,8 kg	KNORR Collezione Italiana Fusilli
0,18 kg	0,25 kg	KNORR Bolognai mártás alap hozzáadott só nélkül

Elkészítés

- Az előírt mennyiségű darált húst RAMA Culinesse Profin lepirítjuk.
- Megsózzuk, és mielőtt a hús teljesen megpuhulna, beletesszük a vágott sárgarépát, és a hússal együtt pároljuk.
- A darabolt padlizsánnal és cukkinivel együtt tovább főzzük.
- Hozzáadjuk a hideg vízzel elkevert, hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Paradicsomos Tésztaszósz bolognaihoz és milánóihoz.
- Elkeverjük és készre főzzük.
- A KNORR Collezione Italiana Fusillit külön kifózzuk.

TIPP:

- A tésztát összeforgatjuk a raguval, és forrón tálaljuk.
- Igény szerint megszórhatjuk reszelt sajttal.
- Ízesítéshez használhatjuk a KNORR Primerba fűszer-család különböző tagjait (bazsalikom, kerti fűszeres, pesto stb.)
- Az elkészítés során ügyeljünk arra, hogy se a tészta, se a zöldségek ne főjenek szét.

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	1974,76	470	11,78	3,58	67,7	10,72	4,89	22,8	1,46
Felnőtt	2367,7	564	14,66	4,56	80,52	13,71	5,98	26,81	2

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





Sertésszelet spárgás gombamártással, zöldségekkel és burgonyapürével

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,8 kg	1 kg	sertéscsomb, -karaj
0,04 l	0,05 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék
10 g	13 g	KNORR Grill pác és fűszerkeverék
0,2 kg	0,25 kg	gomba, csiperke
0,07 kg	0,09 kg	póréhagyma
0,07 kg	0,09 kg	kaliforniai paprika, színes
0,7 l	1 l	víz
3 g	4 g	só
0,02 l	0,03 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával
0,07 kg	0,1 kg	KNORR Spárgakrémleves hozzáadott só nélkül
0,6 kg	0,85 kg	brokkoli mix zöldségkeverék (szeletelt sárgarépa, karfiol, brokkoli)
9 g	12 g	KNORR Aroma Mix Vajas-finom fűszeres fűszerkeverék zsiradékkal
1,2 l	1,56 l	víz
0,53 l	0,69 l	tej 1,5 %
4 g	4 g	só
0,27 kg	0,35 kg	KNORR Burgonyapely 2 kg

A hús elkészítése

- A sertéshúsból szeleteket vágunk.
- Befűszerezzük KNORR Grill pác és fűszerkeverékkel.
- Rama Combi profival vékonyan bepermetezzük a sütőpáncsra helyezzük a húsokat, melynek a tetejét is befűjük, a sütőben 190 °C-on megsütjük.

A mártás elkészítése

- RAMA Culinesse Profin az aprított hagymát, majd a cikkekre vágott gombát lepirítjuk.
- Megsózzuk, hozzáadjuk a kicsi kockákra vágott színes kaliforniai paprikákat, és együtt pirítjuk.
- A hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Spárgakrémleveszt elkeverjük vízzel, és ráöntjük a zöldségekre, majd kiforraljuk.

A köret elkészítése

- A burgonyapüré elkészítéséhez a vizet felforraljuk és sózzuk.
- A tűzről levéve hozzáadjuk a szükséges mennyiségű tejet, majd a KNORR Burgonyapüré pelyhet.
- Jól elkeverjük, és 1-2 percig állni hagyjuk.
- A pürét elkeverjük, de nem habosítjuk, majd a leforrázott zöldségkeveréket összeforgatjuk a KNORR vajas-finom fűszeres Aroma Mix-szel, és sütőben elkészítjük.

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	1515,76	361	15,28	5,22	29,19	6,74	4,3	23,08	1,72
Felnőtt	1975,74	470	19,97	6,82	38,63	9	5,75	29,36	2,13

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, nátrium-metabiszulfid, tej, tojás, zeller





Ropogós sült csirkecomb zöldséges barna rizzsel

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
1,3 kg	1,5 kg	csirkecomb
13 g	15 g	KNORR Szárnyasok és Sülték pác és fűszerkeverék
0,04 l	0,05 l	RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék
0,7 kg	0,8 kg	rizs, barna
0,12 kg	0,15 kg	karfiol
0,12 kg	0,15 kg	brokkoli
0,12 kg	0,15 kg	kukorica
0,1 kg	0,13 kg	kaliforniai paprika, színes
0,04 l	0,05 l	RAMA Culinresse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával
15 g	20 g	KNORR Zöldségleves alap allergénmentes

A hús elkészítése

- A csirkecombokat megtisztítjuk, megmossuk, ha kell, daraboljuk.
- A combokat fűszerezzük KNORR Szárnyasok és sülték pác és fűszerkeverékkel.
- A húsokat RAMA Combi Profival bepermetezzük tepsi-re tesszük.
- A húsokat tetejét is lefűjük, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben szép pirosra megsütjük.

A köret elkészítése

- A barna rizst megfőzzük allergénmentes KNORR Zöldség-alappal ízesített vízben.
- A karfiolt és a brokkolit apró rózsákra szedjük, a paprikákat daraboljuk.
- Felforrósított RAMA Culinresse profin lepirítjuk az összes zöldséget, majd kevés vizet aláöntve rövid ideig pároljuk, úgy, hogy a zöldségek ne főjenek szét.
- A zöldségeket összekeverjük a kifőzött barna rizzsel.

TIPP:

- A köretet tányérra halmozuk, és mellé tesszük a ropogósra sült csirkecomb.
- A barna rizs főzési ideje viszonylag hosszú, ezért a főzés közben folyamatosan pótoljuk az elfővő vizet.
- A körethez bátran használjunk idényzöldségeket 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	2229,02	531	19,62	3,94	58,48	2,19	3,65	29,66	1,93
Felnőtt	2589,62	617	23,14	4,62	67,42	2,68	4,3	34,28	2,39

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





Spagetti csirkés-zöldséges mártással

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
0,7 kg	0,9 kg	csirkemell
0,6 kg	0,7 kg	wok mix zöldségkeverék (sárgarépa, héjas cukorborsó, békakukorica, sárga sárgarépa)
0,15 kg	0,2 kg	vöröshagyma
0,02 kg	0,03 kg	petrezselyemzöld
0,9 l	1,1 l	víz
13 g	15 g	só
0,7 kg	0,8 kg	KNORR Collezione Italiana Spagetti
0,2 l	0,25 l	RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém
0,12 kg	0,14 kg	KNORR Spárgakrémleves hozzáadott só nélkül
0,05 l	0,06 l	RAMA Culinense Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával

Elkészítés

- A megtisztított vöröshagymát félfőre vágjuk, és lepirítjuk a forró RAMA Culinense Profin.
- A csirkemellfilét is csíkozzuk, majd együtt pirítjuk a hagymával, és megsózzuk.
- Beletesszük a wok zöldségkeveréket, és együtt főzzük tovább.
- A hozzáadott sót nem tartalmazó KNORR Spárgakrémleves elkeverjük a vízzel, és ráöntjük a csirkére.
- Készre forraljuk a ragut, beletéve a RAMA Cremefine Profi főzőkrémet.
- A külön kifőzött KNORR Collezione Italiana spagetti tésztát összeforgatjuk a raguval, melyet vágott petrezselyemmel szórtunk meg.

TIPP:

- Tálaláskor az ételt megszórhatjuk reszelt sajttal is.
- Használhatunk másfajta KNORR tésztákat (farfalle, penne, fusilli) is.
- Elkészíthetjük az ételt hús nélkül is, több zöldség hozzáadásával.
- Fűszerezésre használhatjuk a zöldfűszereket tartalmazó KNORR Primerba fűszeresládát 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	2059,08	490	12,15	4,47	65,32	7,64	4,59	28,58	1,5
Felnőtt	2445,96	582	14,67	5,39	75,7	9,08	5,54	35,45	1,75

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





Spenótos csirkeragu zöldséges-tojásos barna rizzsel

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek Felnőtt

0,7 kg	0,85 kg	csirkemell
0,3 kg	0,4 kg	spenót, leveles, fagyasztott
0,02 kg	0,03 kg	fokhagyma, hámozott
0,04 l	0,05 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
14 g	15 g	KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverék
0,6 kg	0,7 kg	rizs, barna
0,25 kg	0,3 kg	zöldborsó
0,12 kg	0,15 kg	tojás (60 g/darab)
0,1 kg	0,15 kg	kaliforniai paprika, színes
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld
0,03 l	0,04 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
17 g	20 g	KNORR Köreték és Zöldségek pác és fűszerkeverék

A ragu elkészítése

- A csirkemellet csíkokra vágjuk.
- RAMA Culinesse Profin lepirítjuk az aprított fokhagymát, majd a csirkemellet.
- Fűszerezzük KNORR Szárnyasok és sültek pác és fűszerkeverékkel.
- Rátesszük a kiolvasztott leveles spenótot, és együtt pirítjuk.
- Ha szükséges, kevés vizet aláöntve készre főzzük.

A köret elkészítése

- A barna rizst kifőzzük, a tojást megfőzzük és meghámozzuk.
- RAMA Culinesse Profin lepirítjuk az apró kockára vágott színes kaliforniai paprikát és a zöldborsót, melyeket fűszerezzük a KNORR Köreték és zöldségek pác és fűszerkeverék felével.
- A lepirított zöldségeket összekeverjük a rizzsel, a leresztelt tojással és a petrezselyemzölddel.
- Hozzákeverjük a maradék fűszerkeveréket.

TIPP:

- A spenótos csirkeragut forrón a köret mellé tálaljuk.
- A rizsbe keverhetünk idényzöldségeket, sajtot is.
- A ragut szaftosabbá tehetjük, ha felöntjük kevés RAMA Cremefine Profi főzőkrémrel.





Sült csirkecombfilé majonézes öntettel és salátával

Hozzávalók 10 adaghoz

Gyerek	Felnőtt	
1,3 kg	1,5 kg	csirkecomb
0,05 l	0,06 l	RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradsék Vajaromával
25 g	28 g	KNORR Grill pác és fűszerkeverék
0,75 kg	0,9 kg	vegyes saláták
0,25 kg	0,29 kg	paradicsom
0,25 kg	0,29 kg	sárgarépa
0,13 kg	0,18 kg	póréhagyma
0,05 kg	0,08 kg	retek, hónapos
0,02 kg	0,03 kg	petrezselyemzöld
0,3 l	0,4 l	joghurt, natúr
0,3 kg	0,35 kg	LOBUS Majonéz 4,825 kg

A hús elkészítése

- A csirkecombokat megmossuk, és kifilézzük úgy, hogy a bőrét a húson hagyjuk.
- A húsokat befűszerezzük KNORR Grill pác és fűszerkeverékkel.
- Alufóliából akkora darabokat tépünk, amekkorákba fel tudjuk tekerni a combfilét.
- Az alufóliát vékonyan megkenjük RAMA Culinesse Profival, és ráhelyezzük a húst.
- Henger alakúra feltekerjük úgy, hogy csak kívül legyen fólia.
- A végeket szorosan lezárjuk.
- A tekercseket előmelegített sütőben, 170°C-on kb. 15 perc alatt megsütjük.

A saláta elkészítése

- A saláta összetevőit megmossuk, ha kell, megtisztítjuk.
- A joghurtot összekeverjük a LOBUS Majonézzel.
- A darabolt zöldségeket és az aprított petrezselyemzöldet összeforgatjuk a vágott vagy tépett salátalevelekkel, valamint az elkészített öntettel.

TIPP:

- A húsokat kibontjuk a fóliából, és karikára vágjuk.
- A salátát tányérra halmozzuk, és rátesszük a húsokat, szépen egymás mellé.
- A saláta elkészítéséhez használhatunk más idényzöldségeket is.
- Öntetként használhatunk kész HELLMANN'S dresszingekeket 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	1893,7	451	33,57	5,74	12,26	6,89	3,05	26,32	2,01
Felnőtt	2233,84	532	39,37	6,79	15,37	8,49	3,84	30,83	2,3

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





Gluténmentes alapanyagok

Napjainkban egyre inkább növekvő tendenciát mutat a gluténérzékenyek és -intoleránsok száma, így egyre nagyobb a kereslet a gluténmentes ételek iránt is. A gluténmentes alapanyagok integrálása a konyhába fáradságos és bonyolult feladatnak tűnhet, melyet csak szakképzett munkaerő képes elvégezni, speciális eszközökkel. Valójában ezek néhány egyszerű lépés betartásával megoldhatók.

Mi a glutén?

A glutén egy olyan fehérje, amely számos gabona-féle magjában megtalálható: búza (minden formája, beleértve a következőket is: durum-búza, búza-dara, tönkölybúza, kamut búza, einkorn búza és faro), árpa, rozs, zab, maláta, kuskusz és ezek hibridizált változatai.

Hányan vannak a gluténérzékenyek?

A lakosság körülbelül 1%-a gluténérzékeny. Ha számításba vesszük, hogy a gluténnal kapcsolatos megbetegedések majdnem 80%-a nem diagnosztizált, ez az arány magasabb is lehet. Találja meg a vendégek igényeihez vezető utat.

Milyen hatással van vendégei egészségére?

Azokból a fogyasztókból, akik nem képesek a gluténtartalmú ételek megemésztésére, a glutén al-

lergiát (cöliákia) vagy intoleranciát (lisztérzékenység) válthat ki. A lisztérzékenységet az okozza, hogy a szervezet nem képes lebontani a glutént, amely a búzában és más gabonafélékben található fehérje. A cöliákia a lisztérzékenység okozta emésztési zavar. A cöliakiás betegeknek teljesen el kell hagyniuk a glutént az étrendjükből.

Hogyan kezelje a gluténérzékeny vendégeket?

Mint a konyha minden területén, a körültekintés és a szakértelem adja a megoldást a felmerülő problémákra. Ez vonatkozik a gluténra is. Fontos, hogy a termékeket és alapanyagokat minősített beszállítóktól szerezzük be, majd megfelelően tároljuk az alapanyagokat a keresztszennyezés elkerülése végett. A tiszta, elkülönített felszerelés használata és a tiszta kezekkel történő munkavégzés szintén nélkülözhetetlen.

Gluténmentes termékeink

A folyamatos fejlesztéseknek köszönhetően mára már egyre több termékünkre deklarálni tudjuk a gluténmentességet, nem csak összetevő szinten, hanem a keresztszennyeződés-mentességet is garantáljuk.



KNORR Collezione Italiana Színes Paprikaragu Paradicsommal
2,6 kg x 6
Szav. idő: 24 hó



KNORR Collezione Italiana Fűszeres Paradicsomvelő Konzerv
2 kg x 6
Szav. idő: 26 hó



KNORR Collezione Italiana Hámozott Kockázott Paradicsomvelő Konzerv
2,55 kg x 6
Szav. idő: 26 hó



KNORR Collezione Italiana Sűrített Paradicsom
4,5 kg x 3
Szav. idő: 24 hó



KNORR Prémium Folyékony Szárnyas Alap
1 liter x 6
Szav. idő: 12 hó



KNORR Prémium Folyékony Marha Alap
1 liter x 6
Szav. idő: 12 hó



KNORR Salsa Szósz
2,2 kg x 2
Szav. idő: 12 hó



KNORR Barnamártás Alap – Allergénmentes
4 kg x 1
Szav. idő: 15 hónap



KNORR Tyúkhúsleves Alap – Allergénmentes
3 kg x 1
Szav. idő: 15 hónap



KNORR Marhahúsleves Alap – Allergénmentes
3 kg x 1
Szav. idő: 15 hónap



KNORR Zöldségleves Alap – Allergénmentes
3 kg x 1
Szav. idő: 15 hónap



KNORR Maizena Kukoricakeményítő
2,5 kg x 4
Szav. idő: 36 hónap



KNORR Burgonyapehely Tejjel
4 kg x 1
Szav. idő: 18 hónap



KNORR Burgonyapehely
25 kg x 1
Szav. idő: 12 hónap



KNORR Burgonyapehely
2 kg x 1
Szav. idő: 18 hónap



KNORR Primerba Ázsiai Pesto Fűszerkeverék
0,34 kg x 2
Szav. idő: 12 hónap



RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajromával
0,9 liter x 12
Szav. idő: 6 hónap



RAMA Cremefine Profi 15% Növényi Zsirtartalmú Főzőkrém
1 liter x 12
Szav. idő: 6 hónap



RAMA Cremefine Profi 31% Növényi Zsirtartalmú Főzőkrém és Habalap
1 liter x 12
Szav. idő: 6 hónap



RAMA Combi Profi Folyékony Növényi Olaj Tartalmú Sütőzsíradék
3,7 liter x 3
Szav. idő: 6 hónap



HELLMANN'S Mustár
250 ml x 8
Szav. idő: 12 hónap



HELLMANN'S Majonéz
404 g x 8
Szav. idő: 12 hónap



HELLMANN'S Ketchup
430 ml x 12
Szav. idő: 16 hónap



RAMA 75% Zsirtartalmú Margarin
1 kg x 10
Szav. idő: 4 hónap



RAMA Mini Csökkentett Zsirtartalmú Margarin
2 kg x 1 (200x10 g)
Szav. idő: 3,5 hónap



HELLMANN'S Cézár Öntet
1 liter x 6
Szav. idő: 9 hónap



HELLMANN'S Ezersziget Öntet
1 liter x 6
Szav. idő: 9 hónap



HELLMANN'S Ketchup
5 kg x 1
Szav. idő: 10 hónap



CARTE d'OR Kakaó Öntet
1 kg x 6
Szav. idő: 24 hónap



CARTE d'OR Erdei Gyümölcs Öntet
1 kg x 6
Szav. idő: 18 hónap



CARTE d'OR Karamell Öntet
1 kg x 6
Szav. idő: 18 hónap



CARTE d'OR Csokoládé Izú Hab
1,44 kg x 6
Szav. idő: 12 hónap



CARTE d'OR Pannacotta
0,78 kg x 6
Szav. idő: 24 hónap



CARTE d'OR Katalán Krém
0,52 kg x 6
Szav. idő: 24 hónap



CARTE d'OR Tiramisu
0,49 kg x 6
Szav. idő: 12 hónap

