



# Kreatív Gasztronómia

2018. TAVASZ





# Receptek

## SZEZONÁLIS RECEPTEK

Füstölt lazacos wrap, hollandi krémmel .....	8
Roston sült kacsamáj, spárgasalátával .....	9
Kókuszos spárgaraguleves .....	10
Paszternákrémleves, currys tejhabbal.....	11
Kókuszos karalábévelouté .....	12
Grillezett borjúkaraj, currys kukoricakrémmel, spárgákkal .....	13
Pankómorzsában sült rákfarkak spárgasalátával, hollandi habbal .....	14
Sárgarépafozelék, currys szárnyasgombóccal .....	15
Grillezett lazacderék, currys garnélaraguval .....	16
Karalábés bulgurizottó borjúgombóccal .....	17
Kókuszos pannacotta mangózelén .....	18
Chilis csokoládétortácska eperraguval .....	19
Fehér csokoládéhab, mézes kekszmorzsával és eperszósszal ...	20

## Köszöntő

A lány formák, színek és a frissesség tavaszi hangulatot varázsol a konyhába, aminek köszönhetően minden természetes és könnyed alapanyagból egy új és izgalmas étel születik. A szezonális alapanyagok friss tavaszi színfoltként új lehetőséget kínálnak felfedezni a bennük rejlő lehetőségeket és valami igazán nagyszerűt alkotni. A kiadványban a manapság gyakori gluténérzékeny vendégek számára is kínálunk alternatívákat, amelyek bármilyen étellel egyenértékűek, viszont nem tartalmaznak glutént. A Kreatív Gasztronómia kiadványban szeretném bemutatni a szezonális alapanyagok sokrétű és izgalmas felhasználását, és a gluténmentes ételkészítés rejtelseit, hogy mindenki megtalálja a vendégek igényeihez vezető utat. Kreatív és inspiráló alkotást kívánok.

## GLUTÉNMENTES RECEPTEK

Rozmaringos-gombás rizottó, kecskesajt mártással .....	22
Rizstészta saláta garnélarákkal és thai mártással .....	23
Grillezett fogasfilé gombaveloutével, sült üvegtésztával .....	24
Almás rétes chantillyi bergamothabbal .....	25



# ALLERGIA ÉS INTOLERANCIA



Csiki Sándor

**A**lig néhány esztendővel ezelőtt az étlapokon még hiába is kerestünk volna gluténre, vagy laktózra vonatkozó információkat. Am a világ nagyot változott, és a gluténmentes diéta, a korábbi csendes érdektelenségből egyike lett a nyugati világ legnépszerűbb diétáinak. S miközben a gluténérzékenység átlagos előfordulási gyakorisága stabil maradt, a gluténmentes diétát követők aránya rövid időn belül megháromszorozódott. A törvényi szabályozás gyorsan követte a változásokat, aminek az eredményeként a hazai éttermek is kötelesek tájékoztatni a fogyasztókat az ételeikben előforduló, rendeletben meghatározott allergénekről.

Mint azt tapasztalatból is egyre többen tudják, allergiának az immunrendszer szokatlanul erős válaszát nevezzük olyan környezeti hatásokra, amelyek az egészséges embernél gyakorlatilag semmilyen reakciót nem váltanak ki. Az allergiát kiváltó környezeti hatásokat (pollenek, élelmiszerek, gyógyszerek, állati szőrök, poratka, rovarcsípés, nehézfémek stb.) összefoglaló néven allergéneknak nevezzük. Az allergéneket a szervezet védekezőrendszere veszélyes idegennek ítél meg, ezért ellenük antitesteket termel és további immunreakciókkal is reagál. Az élelmiszerekben előforduló allergének általában nagy molekulású fehérjék. A kiváltott allergiás reakció jól felismerhető eredménye a bőrkiütés, a viszkető orr és szem, a remegés, zihálás, köhögés, a viszkető ajkak és száj, a hányinger, a görcsök, a puffadás, hányás, hasmenés. Szerencsére a legtöbb ételre adott allergiás reakció meglehetősen enyhe, ám ritka esetekben az allergiás reakciók igen súlyosak, akár halálosak is lehetnek.

## Veszélyes allergénforrások

Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete alapján a fogyasztókat tájékoztatni kell az előforduló allergénekről. Az EU-rendelet II. mellékletében 14 fő csoportba sorolva találhatóak azok az anyagok, amelyek veszélyt jelenthetnek az ételallergiában, vagy intoleranciában szenvedőknek. Az első fő csoportba a glutént tartalmazó gabonafélék, a hetedikbe a tej és a tejből készült termékek tartoznak.

## Gluténérzékenység

Mivel a gluténérzékenység és a gabonaallergia is a gabona fehérjével szembeni érzékenység következménye, ezért gyakran összetévesztik őket. A gluténérzékenység, lisztérzékenység azonban nem allergia, hanem a bélbolyhokat károsító túlérzékenység. A két betegség, az allergia és az intolerancia közti jellemző különbség lényege, hogy, amíg a gluténérzékenységben szenvedők csak a gluténre reagálnak, lassú, 24-48 órás, elhúzódó, esetenként lappangó tünetekkel, addig a gabonaallergia esetén a szervezet az élelmiszerekben előforduló többféle különböző fehérjére, a búzában lévő albuminra, gluténre, globulinra is rövid időn belül jelentkező, heves allergiás reakciót ad. A gabonaallergia tünetei leginkább, a bőrkiütés, viszketés, duzzanat, légzési nehézség, zihálás és eszméletvesztés lehetnek. A két betegség közti nem elhanyagolható különbség, hogy a gabonaallergia elmúlhat, „ki lehet nőni”, a gluténérzékenység esetében azonban, a betegségből nem lehet kigyógyulni, és az élet során mindvégig tartani kell az egyetlen tünetmentességet biztosító gyógymódot, a gluténmentes diétát.

## Laktózérzékenység

A laktózérzékenység egyéenként különböző mértékű, már csak azért is, mivel a laktáz enzim teljes hiánya csak ritkán fordul elő. A laktáz teljes hiánya esetén már egy pohárnyi tej is súlyos emésztési zavarokat okozhat, míg a többségnél ugyanaz a pohár tej nem okoz felismerhető tü-

neteket, sőt 0,5 liter tejet is még az érzékenyek mintegy fele jól tolerál. 1 liter tej (46-50 g laktóz) elfogyasztása után azonban már minden laktózérzékeny személynél számíthatunk hasmenésre, puffadásra, bélgörcsökre.

Az intolerancia – mint azt fentebb is megállapítottuk – nem azonos az allergiával, ezért a laktózérzékenység sem azonos a tejallergiával. Míg a laktózérzékenységet a laktáz enzim csökkent aktivitása és mennyisége okozza, és a szervezet megmaradt laktáz aktivitása többnyire továbbra is képes kisebb mennyiségű tejcukor bontására, addig a tejallergia esetén a betegség tünetei már bármely kis mennyiségű tejfehérje (kazein, laktalbumin) bevitelét követően gyorsan kialakulnak és a tej fehérjével szembeni azonnali kóros immunválasz jön létre. Ennek tünetei a csalánkiütés, a viszkető, vörös foltok, az ekcéma, a hasmenés, a görcsök, hányinger, hányás, puffadás, fulladás, gégeviznyő, és súlyos esetben ún. anafilaxiás roham, ami egy rövid időn belül kialakuló, a gége és a nyelv dagadásával járó, életveszélyes allergiás reakció.

## Gluténmentes

A gluténmentességre vonatkozó állítások használatát 2009-ben kezdték el szabályozni az Európai Unióban. A rendelet alkotói annak tudatában, hogy „a glutén eltávolítása a glutént tartalmazó gabonából jelentős technikai nehézségeket okoz és komoly gazdasági korlátai vannak, megenged „kis mennyiségű glutén maradékot”, 20 mg-ot kg-onként.

## Laktózmentes

A tejet, vagy tejszármazékot tartalmazó termékeknél többnyire csak akkor lehetünk biztosak abban, hogy nem tartalmaznak laktózt, ha a „laktózmentes” jelzővel illetik. Mindemellett, érdemes ellenőriznünk, hogy a termékek összetevői között, a kenyértől a húskészítményeken át a margarinig és a gyógyszerekig, az összetevők között szerepel-e tejcukor (laktóz), tej, tejpör, tejszín, tejföl, joghurt, kefir, sajt, túró, író, savó, savópor, citopánpör, tejes margarin, tejsavós édesítőszer, kazein, vagy kazeinát.

## Appendix

Az ételallergiás megbetegedések növekvő száma és súlya civilizációnk káros következménye. S, bár a fokozódó figyelem kétségtelenül „divatba hozta” az ételallergiát és intoleranciát, ezt látva és tudva se becsüljük alá a jelentőségüket.







## Találja meg a vendégek igényeihez vezető utat

Ha ismeri vendégei igényeit, teljes biztonsággal és magabiztossággal tudja kiszolgálni őket. Az alábbiakban áttekintjük azokat a kulcsfontosságú pontokat, melyek elengedhetetlenek a gluténérzékeny vendégek elvárásainak megértéséhez.

### Mi a glutén?

A glutén egy olyan fehérje, amely számos gabonaféle magjában megtalálható: búza (minden formája, beleértve a következőket is: durumbúza, búzadara, tönkölybúza, kamut búza, einkorn búza és farol), árpa, rozs, zab, maláta, kuskusz és ezek hibridizált változatai.

### Milyen hatással van vendégei egészségére?

Azokból a fogyasztókból, akik nem képesek a gluténtartalmú ételek megemésztésére, a gluténallergiát (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 cöliákias betegeknek teljesen el kell hagyniuk a glutént az étrendjükből.

### 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.

### Hogyan kezelje a gluténérzékeny vendégeket vendéglátó helyén?

Mint a konyha minden területén, a körültekintés és a szakértelem adja a megoldást a felmerülő problémákra. Ez vonatkozik a gluténra is.

A következő fejezetben néhány inspiráló receptötlettel bemutatjuk, hogy miként teljesítheti gluténérzékeny vendégei igényeit.



# SZEZONÁLIS RECEPTEK





## Füstölt lazacos wrap, hollandi krémmel

Hozzávalók 10 adaghoz

10 db Tortillas  
 200 g koktélpáradicsom  
 200 g jégsaláta  
 1 db avokádó  
 50 g ruccola  
 500 g füstölt lazac  
 0,5 l **KNORR Garde d'Or folyékony hollandi mártás**  
 0,1 l **Hellmann's Citrusos vinaigrette**

Elkészítés

### 1 Zöldségek előkészítése

A megtisztított avokádót pürésítjük és összekeverjük Hellmann's Citrusos vinaigrette-tel. Hozzáadjuk a metéltre vágott jégsalátát.

### 2 Elkészítés és tálalás

Langyosítsuk meg a tésztalapokat, tegyük rá a salátát és az avokádókrémet és egyenletesen borítsuk be a lazacszeletekkel. Vágjuk tetszőleges alakúra, tálaljuk ruccolával, koktélpáradicsommal és Folyékony hollandi mártással. Dekorálhatjuk csírákkal.



## Roston sült kacsamáj, spárgasalátával

Hozzávalók 10 adaghoz

800 g kacsamáj  
 300 g zöldspárga  
 300 g spárga  
 200 g koktélpáradicsom  
 100 g retek  
 100 g cikória  
 100 g saláta mix  
 80 g **KNORR Prémium pác és fűszerkeverék Szárnyas húshoz**  
 0,3 l **Hellmann's Citrusos vinaigrette**

Elkészítés

### 1 Zöldségek előkészítése

A tisztított spárgát megfőzzük és lehűtjük. Daraboljuk fel a többi zöldséget és keverjük össze Hellmann's Citrusos vinaigrette-tel.

### 2 Kacsamáj elkészítése, tálalás

A szeletelt kacsamájat befűszerezzük Prémium Szárnyas-fűszerkeverékkel és serpenyőben lassan mindkét oldalát, közben locsolgatva megsütjük. Tányérra rendezzük a beízesített salátát, a spárgát és a tetejére helyezzük a megsült libamáj szeleteket. A kisült fűszeres zsírrésszel meglocsolhatjuk.







## Kókuszos spárgaraguleves

Hozzávalók 10 adaghoz

- 500 g spárga
- 500 g zöldspárga
- 200 g sárgarépa
- 1 g szerecsendió
- 20 g petrezselyemzöld
- 100 g **KNORR Kókusztejpör**
- 50 g **KNORR MAIZENA** Kukoricakeményítő
- 0,1 l **RAMA Culinesse Profi** Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
- 0,2 l **RAMA Cremefine Profi** 31% növényi zsírtartalmú Főzőkrém és habalap

Elkészítés

### 1 Leveskészítés

RAMA Culinesse Profin pirítsuk meg a sárgarépát, tegyük rá a darabolt spárgát és a petrezselyemzöldet. Sózzuk és ízesítsük szerecsendióval. Engedjük fel vízzel, adjuk hozzá a Kókusztejpört és főzzük meg háromnegyedig. Sűrítjük be hideg vízzel elkevert Kukoricakeményítővel, dúsítsuk RAMA Habkészítménnyel és forraljuk ki. Tálaljuk vajban pirított barna kenyérrel.



## Paszternákrémleves, currys tejhabbal

Hozzávalók 10 adaghoz

- 1500 g paszternák
- 20 g petrezselyemzöld
- 1 g szerecsendió
- 80 g **KNORR MAIZENA** Kukoricakeményítő
- 40 g **KNORR Prémium Folyékony Szárnyas Alap**
- 20 g **KNORR Thai Sárga Curry Paszta**

Elkészítés

### 1 Leveskészítés

A tisztított, darabolt paszternákat petrezselyemzölddel tegyük fel főni vízben. Ízesítsük Folyékony Szárnyasalappal, szerecsendióval és főzzük puhára. Sűrítjük vízzel elkevert Kukoricakeményítővel. Thermomixerben pürésítsük, dúsítsuk RAMA Cremefine Habkészítménnyel.

### 2 Hab készítése, tálalás

Tejben forraljuk fel a currypasztát, majd szűrjük le és hűtsük ki. Ha kihűlt, tegyük szifonba és a kész forró levesre nyomjunk a habból. Dekoráljuk bő forró zsiradékban sült paszternákchipszsel.







## Kókuszos karalábévelouté

Hozzávalók 10 adaghoz

- 1000 g karalábé
- 1 l tej
- 50 g **KNORR Prémium Folyékony Szárnyas Alap**
- 50 g **KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő**
- 0,2 l **RAMA Cremefine Profi 31% növényi zsírtartalmú Főzőkrém és habalap**
- 100 g **KNORR Kókusztejpör**

Elkészítés

### 1 Leveskészítés

Az apró kockára vágott karalábét tegyük fel főni Folyékony szárnyasalappal és Kókusztejpörrel ízesített tejben. Ha megfőtt, sűrítsük be hideg vízzel elkevert Kukoricakeményítővel és dúsítsuk RAMA Habkészítménnyel. Thermomixerben pürésítsük és tálalásnál apró vajban párolt karalábékökaccal tálaljuk.



## Grillezett borjúkaraj, currys kukoricakrémmel, spárgákkal

Hozzávalók 10 adaghoz

- 1800 g borjúkaraj
- 50 g kukoricadara
- 100 g kukorica
- 100 g vaj
- 500 g sárgarépa
- 500 g zöldsparépa
- 500 g spárga
- 80 g **KNORR Prémium pác és fűszerkeverék Steakhez**
- 0,1 l **RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával**
- 0,5 l **KNORR Garde d'Or folyékony hollandi mártás**
- 20 g **KNORR Thai Sárga Curry Paszta**

Elkészítés

### 1 A kukoricakrém elkészítése

Alaplében főzzük meg a kukoricát és thermomixer segítségével krémesítsük le. Szűrjük le és kukoricadarával kössük meg és lassan főzzük készre. A legvégén ízesítsük sárga currypasztával és adjuk hozzá a vajat.

### 2 A borjúhús készítése, tálalás

Az előkészített borjúkarajt pácoljuk be Prémium Steak fűszerkeverékkel és RAMA Culinesse Profin süssük készre. Tálaljuk a kukoricakrémmel a hússzeleteket, adjunk mellé a párolt sárgarépából és a spárgából. Dekoráljuk Hollandi mártással.







## Pankómorzsában sült rákfarkak spárgasalátával, hollandi habbal

### Hozzávalók 10 adaghoz

300 g zöldspárga  
 300 g spárga  
 200 g koktélpárcsomb  
 100 g cikória  
 100 g radicchio  
 100 g saláta mix  
 0,5 l **KNORR Garde d'Or folyékony hollandi mártás**  
 80 g **KNORR Prémium pác és fűszerkeverék Halakhoz**  
 0,3 l **Hellmann's Málnás vinaigrette**

### Elkészítés

#### 1 Zöldségek előkészítése

A tisztított spárgát megfőzzük és lehűtjük. Daraboljuk fel a többi zöldséget és keverjük össze Hellmann's Málnás vinaigrette-tel.

#### 2 A rák előkészítése és tálalás

Az előkészített rákot fűszerezzük be a Prémium Halak fűszerkeverékkel és a megszokott módon panírozzuk be pankómorzsába. Bő forró zsiradékban süssük ki. Rendezzük el a tányéron a beízesített salátát, a spárgát és halmozzuk mellé a kisütött rákfarkakat. Töltsük szifonba a **KNORR Garde d'Or folyékony hollandi mártást** és nyomjunk minden tányérra belőle.



## Sárgarépa-főzelék, currys szárnyasgombócokkal

### Hozzávalók 10 adaghoz

2000 g sárgarépa  
 800 g darált csirkemell  
 20 g petrezselyemzöld  
 60 g kristálycukor  
 30 g **KNORR Thai Sárga Curry Paszta**  
 120 g **KNORR Vagdaltalap-sószegevény**  
 0 l **RAMA Cremefine Profi 31% növényi zsírtartalmú Főzőkrém és habalap**  
 80 g **KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő**  
 0,1 l **RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával**

### Elkészítés

#### 1 A főzelék elkészítése

A batonra vágott sárgarépát pirítsuk meg **RAMA Culinesse Profin**, sózzuk és cukrozzuk. Szűrjük meg finomra vágott petrezselyemmel és engedjük fel vízzel, főzzük félpuhára. Hideg vízzel keverjük ki a Kukoricakeményítőt és sűrítjük be a főzeléket, dúsítsuk **RAMA Cremefine Profi Habkészítménnyel** és forraljuk ki.

#### 2 Húsgombóc elkészítése, tálalás

Keverjük össze a Vagdaltalapot a darált csirkemellel és a vízzel. Ízesítsük a Sárga Curry pasztával és hagyjuk állni. Formázzunk gombócokat és bő forró zsiradékban süssük ki. Csepegtessük le és tálaljuk az elkészített főzelékkel.







## Grillezett lazacderék, currys garnélaraguval

### Hozzávalók 10 adaghoz

- 2000 g lazacfilé
- 500 g garnéla rák
- 500 g zöldspárga
- 200 g spárga
- 0,1 l RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával
- 80 g KNORR Prémium pác és fűszerkeverék Halakhoz
- 25 g KNORR Thai Sárga Curry Paszta
- 0,5 l RAMA Cremefine Profi 31% növényi zsírtartalmú Főzőkrém és habalap

### Elkészítés

#### 1 Ragu és mártás készítése

A megtisztított garnélát felhevített RAMA Culinesse Profiban megfuttatjuk, ízesítjük a Curry pasztával és együtt pirítjuk. Felengedjük RAMA Cremefine Habkészítménnyel és kiforraljuk.

#### 2 Hal elkészítése, tálalás

A halat fűszerezzük be a Prémium Halfűszerrel és roston süssük meg. Tálaljuk a currys rákraguval, spárgákkal és pirított új burgonyával.



## Karalábés bulgurrizottó borjúgombóccal

### Hozzávalók 10 adaghoz

- 100 g karalábé
- 100 g spenót
- 500 g bulgur
- 1000 g borjúcomb
- 2 db zsemle
- 2 db tojás
- 50 g KNORR Prémium Folyékony Marha Alap
- 0,2 l RAMA Cremefine Profi 31% növényi zsírtartalmú Főzőkrém és habalap
- 0,1 l RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával

### Elkészítés

#### 1 A húsgombóc elkészítése

A darált borjúhúst keverjük össze a tejből áztatott kinyomkodott zsemelével, a tojással a Folyékony marhaalappal. Sózzuk, borsozzuk és készítsünk belőle gombócokat.

#### 2 A karalábékrém elkészítése

RAMA Culinesse Profin futtassuk meg a kockára vágott karalábét, sózzuk, borsozzuk és engedjük fel vízzel. Adjuk hozzá a kész gombócokat és pároljuk készre. Ha megpárolódtak, vegyük ki a gombócokat, és forraljuk vissza a pároló levet. Thermomixer segítségével pürésítsük a karalábét.

#### 3 A bulgur elkészítése, tálalás

A megfőtt bulgurt forraljuk össze a kész karalábékrémmel, adjuk hozzá a leveles baby spenótot és dúsítsuk RAMA Cremefine Habkészítménnyel. Tegyük a bulguros krémet egy mélytányérba és tegyük a tetejére egy-egy darab főtt gombócot.







## Kókuszos pannacotta mangózselén

Hozzávalók 10 adaghoz

500 g mangó  
500 g eper  
0,4 l tej  
80 g **KNORR Kókusztejpör**  
170 g **CARTE d'OR Pannacotta**  
0,4 l **RAMA Cremefine Profi 31%**  
növényi zsírtartalmú Főzőkrém és habalap

Elkészítés

### 1 Zselékészítés

Az apró kockákra vágott mangót belekeverjük a kész, cukorral és likőrrel ízesített zselébe. Poharakba töltjük, ügyelve arra hogy mindegyik pohárba egyenlően legyen gyümölcs, és jól lehűtjük.

### 2 A pannacotta készítése és tálalás

A tejet forraljuk fel majd adjuk hozzá a Kókusztejpört és a Pannacotta alapot. Újraforralás után vegyük le a tűzről és dúsítsuk **RAMA Habkészítménnyel** és hűtsük le. Ha kihűlt, de még nem szilárdult meg, egyenletesen osszuk szét a már lehűlt zselék tetején és együtt hűtsük le. Tálalás előtt dekoráljuk eperöntettel és eperszemekkel.



## Chilis csokoládétortácska eperraguval

Hozzávalók 10 adaghoz

800 g eper  
1 l tej  
480 g **CARTE d'OR Csokoládé hab**  
200 g **CARTE d'OR Kakaó öntet**

Elkészítés

### 1 A tortácska elkészítése, tálalás

A kész diós piskótából szűrjük ki korongokat és tegyük a henger formák aljára. Tejjel előírás szerint készítsük el a Csokoládéhabot, amibe szórunk egy kevés szárított chilipelyhet. Rétegezzük a formákban a piskótakorongokat, majd jól hűtsük le. A formákból kivéve tegyük tányérra, a tetejére öntsünk kakaóöntetet és dekoráljuk eperral.







## Fehér csokoládéhab, mézes kekszmorzsával és eperszósszal

Hozzávalók 10 adaghoz

0,5 l tej  
500 g eper  
177 g Carte d'OR Fehér Csokoládé  
mousse

Elkészítés

### 1 A krém elkészítése, tálalás

A kívánt mennyiségű Carte d'Or Fehércsokoládés mousse alapot hideg tejben elkeverjük. Gépi habverővel 2 percig alacsony fordulaton, majd 5 percen keresztül magas fordulaton keverjük. Tegyük a kész habot egy GN edénybe és hűtsük le. Kanállal tegyünk egy gombócot a tányérra, szórjuk meg mézes keksz morzsával és eper szósszal körbe öntve tálaljuk.



# GLUTÉNMENTES RECEPTEK





## Rozmaringos-gombás rizottó, kecskesajt mártással

Hozzávalók 10 adaghoz

700 g vad rizs mix (hosszúszemű fehér rizs (80%), vad rizs (20%))  
 222 g vörshagyma  
 1 dl olívaolaj  
 400 g kecskesajt  
 80 g **KNORR Prémium Folyékony Szárnyas Alap**  
 5 dl **RAMA Cremefine Profi 31% növényi zsírtartalmú főzőkrém és habalap**

Elkészítés

### 1 Rizottókészítés

A finomra vágott vörshagymát olívaolajon megpirítjuk, rátesszük a rizst, sózzuk, borsozzuk és folyamatosan alaplével felengedve háromnegyedig megfőzzük.

### 2 Mártáskészítés

Zsíradékon felolvasztjuk a kecskesajtot, felengedjük **RAMA** Habkészítménnyel, ízesítjük **KNORR** Folyékony szárnyasalappal. Ha szükséges vízzel beállítjuk a sűrűségét, sózzuk, borsozzuk.

### 2 Tálalás

A kész ízesített rizottót tányérra rendezzük, mellé tesszük a roston sült vargányát és sajtmártással leöntve tálaljuk.



## Rizstészta saláta garnélarákkal és thai mártással

Hozzávalók 10 adaghoz

50 g lime  
 300 g **HELLMANN'S** Majonéz vödörös  
 20 g **KNORR Primerba Ázsiai Pesto** fűszerkeverék növényi olajban  
 1000 g üvegtészta  
 1110 g fejnélküli garnéla rák 30/40  
 200 g kígyóborka  
 200 g sárgarépa  
 222 g szójababcsíra  
 23,5 g koriander  
 100 g földimogyoró

Elkészítés

### 1 Mártáskészítés

Adjunk a **HELLMANN'S** Majonézhez limelevet és **KNORR** Ázsiai Pestót. Keverjük jól el és felhasználásig tartsuk hűtőben.

### 2 Saláta előkészítése

Forrázunk le az üvegtészta és a tisztított rákfarkakat. Daraboljuk fel a zöldségeket.

### 3 A saláta összeállítása

Helyezzünk a tál aljára egy kis dresszingt, majd halmozzuk rá a főtt üvegtészta.  
 Rendezzük el rajta a zöldségeket és a rákot.  
 Tegyük rá a mártásból, szórjuk meg durvára vágott mogyoróval és dekoráljuk cikkekre vágott limeszeletekkel.  
 A legvégén hintsük meg chilipehellyel és korianderlevelekkel.







## Grillezett fogasfilé gombaveloutével, sült üvegtésztával

### Hozzávalók 10 adaghoz

- 1 dl olívaolaj
- 2 kg fogasfilé
- 500 g csiperkegomba
- 1 kg üvegtészta
- 200 g vörshagyma
- 50 g **KNORR Prémium Folyékony Szárnyas Alap**
- 2 dl **RAMA Cremefine Profi 31% növényi zsírtartalmú Főzőkrém és habalap**
- 80 g **KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő**

### Elkészítés

#### 1 Mártáskészítés

Finomra vágott hagymát olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a szeletelt gombát és ízesítjük **KNORR Folyékony Szárnyasalappal**. Sózzuk, borsozzuk, dúsítjuk **RAMA Habkészítménnyel**, majd thermomixer segítségével turmixoljuk. Beállítjuk a sűrűségét vízzel elkevert kukoricakeményítővel és jól kiforraljuk.

#### 2 Hal előkészítése és sütése

A fogasfilétet lebőrözzük, sózzuk, borsozzuk és kevés zsiradékban megsütjük.

#### 3 Tálalás

Bő forró zsiradékban kisütjük a beáztatott üvegtésztát, majd lecsepegtetjük. Tányérra halmozzuk az üvegtésztaszalmát, mellé tesszük a roston sült halat és mártással körbeöntve tálaljuk.



## Almás rétes chantillyi bergamothabbal

### Hozzávalók 10 adaghoz

- 500 g porcukor
- 180 g vaj
- 1,8 dl friss narancslé
- 1250 g zöld alma
- 300 g barna cukor
- 20 g vaníliarúd
- 4 g **LIPTON Yellow Label tea 25 x 1,8 g**
- 5 dl **RAMA Cremefine Profi 31% növényi zsírtartalmú Főzőkrém és habalap**
- 200 g **KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő**

### Elkészítés

#### 1 Tésztakészítés

Keverjük össze az összetevőket a **KNORR Kukoricakeményítővel** és hagyjuk állni 10 percig. Korongokat formázva, sütőpapíron vagy szilikonlapon süssük meg 180°C-on 3-4 perc alatt.

#### 2 Az alma elkészítése

A megtisztított kockázott almát keverjük össze a barna cukorral és hagyjuk állni. Ha levet engedett, tegyük sütőpapírra és 200°C-on 10 perc alatt karamelizáljuk.

#### 3 Bergamotmártás elkészítése

A **LIPTON** teafilterekből főzzünk egy koncentrátumot. Adjuk hozzá a **RAMA Habkészítményt**, ízesítsük vaníliarúddal és egy kevés cukorral, majd verjük belőle laza habot.

#### 4 Összeállítás

A sült tésztalapokra halmozzunk a karamelizált almakockákból, rétegezzük őket tetszőlegesen. Majd adjunk mellé egy kanállal formázott teahabot. Dekorálhatjuk magvakkal, bogyós gyümölcsökkel és meghinthetjük porcukorral.







# Gluténmentes termékek listája



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



**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 Burgonyaphely Tejjel**  
4 kg x 1  
Szav. idő: 18 hónap



**KNORR Burgonyaphely**  
25 kg x 1  
Szav. idő: 12 hónap



**KNORR Burgonyaphely**  
2 kg x 1  
Szav. idő: 18 hónap



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



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



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



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



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



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



**RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával**  
0,9 liter x 12  
Szav. idő: 6 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 Majonéz**  
404 g x 8  
Szav. idő: 12 hónap



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



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



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



**CARTE d'OR Csomokoládé Ízű 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



**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





Unilever Magyarország Kft.  
H-1138 Budapest, Váci út 121-127.  
Telefon: +36 1 465 9300  
[www.ufs.com](http://www.ufs.com)

