Bienvenidos celíacos

SIN GLUTEN

¡Que aproveche!

Formación e inspiración sin gluten
para tu restaurante

Más información en **ufs.com**

Unilever Food Solutions

Con más casos de alergias o intolerancias al gluten aumenta la demanda de platos para celíacos. Incorporarlos a nuestra cocina puede parecer laborioso y complicado, algo que sólo pueden preparar especialistas con material específico. Nada más lejos de la realidad.

En este volumen encontrarás toda la información, datos y consejos que necesitas para enfrentarte al nuevo reto culinario, el gluten. Con formación y los productos adecuados podrás cocinar para celíacos de forma fácil y totalmente segura.

¡Da la bienvenida a los celíacos!

Equipo UFS

¡Platos para todos!

Poder adaptar tus recetas a todo tipo de necesidades es clave para atraer más clientes y fidelizarlos. Elimina las barreras en tu restaurante, te damos las 4 claves para conseguirlo.

Formación sobre alérgenos

Todo lo que necesitas saber sobre la legislación de alérgenos que afecta al consumo fuera del hogar, es decir, a tu restaurante.

Gestión del sin gluten

Descubrimos las claves para gestionar el gluten en todo momento, desde que recibimos los productos e ingredientes en nuestro negocio hasta que servimos los platos en sala.

Inspiración para tu menú

Te mostramos un conjunto de fáciles recetas agrupadas en menús temáticos, para que tu oferta sea actual, diferente y sin gluten.

Ingredientes sin gluten

Y todo ello de forma muy fácil. Con nuestra completa gama de productos sin gluten podrás trabajar tus preparaciones base de multitud de recetas simplemente sustituyendo los ingredientes con gluten por nuestras ayudas aptas para celíacos.

Legislación sobre **alérgenos**

A partir del 13 de diciembre de 2014, el Reglamento relativo a la información alimentaria facilitada al consumidor (EU 1169/2011) obligó a cambiar la forma en la que se debe indicar la información sobre los alérgenos en las etiquetas y en los alimentos que se venden preenvasados, a granel o que se sirven fuera de casa.

Ley alérgenos

El reglamento define 14 alérgenos que deben etiquetarse incluso en los alimentos que se venden a granel. Esto significa que debes informar a tus clientes sobre la presencia de estos 14 alérgenos en los alimentos que sirves.

La intención es que sea fácil identificar los alérgenos que contiene cada alimento.

El objetivo no es prohibir determinados ingredientes en la cocina, lo cual limitaría la creatividad. Se trata más bien de adquirir los conocimientos sobre estos 14 alérgenos y de alertar y formar al personal de cocina y de servicio para asegurar una gestión efectiva de los mismos.

El comensal tiene derecho a pedir información por escrito sobre la presencia de algunos de los 14 alérgenos de declaración obligatoria en los alimentos no envasados que le sirvan en bares, restaurantes, hospitales, comedores escolares y en comercios minoristas (panaderías, carnicerías, etc.).

Los **14 alérgenos**

A continuación haremos un repaso de los 14 alérgenos:

- Cereales con gluten
- Crustáceos y productos derivados de los crustáceos
- Moluscos y productos con moluscos
- Pescado y productos con pescado
- Huevos y productos con huevo
- Altramuces y productos con altramuces
- Mostaza y productos con mostaza
- Cacahuetes y productos con cacahuetes
- Frutos de cáscara y productos con frutos de cáscara
- Soja y productos con soja
- Sésamo y productos con sésamo
- Apio y productos con apio
- Leche y productos lácteos (incluida la lactosa)
- Dióxido de azufre sulfitos (en una concentración de más de 10 mg/kg o mg/l)

1. Cereales con gluten

En una concentración de más de 20 ppm.

Los cereales que contienen gluten son: trigo (como espelta y trigo kamut), cebada, centeno, avena y sus variedades híbridas y productos derivados.

Entre los ingredientes derivados de los cereales anteriores encontramos: almidón, harina, harina de grano grueso, sémola, cuscús, polenta, cebada perlada, copos, salvado, trigo entero, bulgur, germen de trigo. Otros alimentos que pueden contener gluten: pasta, miga de pan, tortitas, muesli, preparados para hornear/pasteles, pan, alimentos horneados, tartas, pasteles, galletas, malta, cerveza de malta, cerveza, café en grano (malta), bebidas de cacao, especias combinadas, salsa de soja, salsa de harina y grasa, tabletas de chocolate, barritas de cereales.

2. Crustáceos y productos derivados de los crustáceos

Gambas, cangrejos de río, langosta, cangrejos, krill, langosta marina, camarones, gambas rebozadas, cangrejos araña, mantequilla de cangrejo, etc.

Otros alimentos que pueden contener crustáceos: pasta de gambas, sashimi, surimi, crujiente de gamba, bullabesa o la paella.

3. Moluscos y productos con moluscos

Principalmente, bivalvos (almejas, mejillones, vieiras, ostras), caracoles, orejas de mar, cefalópodos: calamares, pulpo, sepia.

Otros alimentos que pueden contener moluscos: pasta con tinta de calamar, surimi, sashimi, bullabesa, paella.

4. Pescado y productos con pescado

Crudo, cocinado y escabechado.

Otros alimentos que pueden contener pescado: caviar, huevas, gelatina, surimi, kamaboko, anchoas (pasta), salsa Worcester, salsas/condimentos picantes (asiáticos), alimentos de cocinas autóctonas (p. ej. sushi, arroz frito, paella, rollitos de primavera, vitel toné, bullabesa, Labskaus).

5. Huevos y productos con huevo

Huevos de gallina y también en otros huevos como los de ganso, pato, pavo, codorniz, pichón, avestruz; yema de huevo, clara de huevo, clara montada.

Otros alimentos que pueden contener huevos: huevo líquido, huevo en polvo, huevo congelado, sustancias y alimentos con el prefijo ovo (= huevo): ovomucina, lisozima del huevo (p. ej. en el queso), lecitina de huevos de gallina, "aglomerantes" para semillas y guarniciones en pan y productos horneados, azúcar glaseado, tartas, pasteles, productos horneados, bizcochos de soletilla, pavlova, mayonesa, salsas (p. ej. salsa holandesa), aglomerante en carne picada, rebozados, empanados, surimi, licor de huevo, pasta al huevo.

6. Altramuces y productos con altramuces

En altramuces y derivados como puede ser la harina de altramuces.

Otros alimentos que pueden contener altramuces: pan y productos horneados y sustituto vegetariano de la carne.

7. Mostaza y productos con mostaza

En mostaza y derivados, como pueden ser semillas de mostaza, mostaza, aceite de mostaza, semillas germinadas de mostaza.

Otros alimentos que pueden contener mostaza: embutidos, productos cárnicos...

8. Cacahuetes y productos con cacahuetes

En cacahuetes y productos con cacahuetes.

Otros alimentos que pueden contener cacahuetes: aceite de cacahuete (también como grasa para freír), mantequilla de cacahuete, sustituto vegetariano de la carne, salsas, aderezos, pesto, alimentos de cocinas autóctonas (p. ej. africanos, asiáticos, mexicanos).

9. Frutos de cáscara y productos con frutos de cáscara

Frutos de cáscara y productos con frutos de cáscara.

Otros alimentos que pueden contener frutos de cáscara: aceite de nueces, aceite de avellanas, mazapán, nougat, pasta de nueces, mantequilla de nueces, alimentos horneados, postres, amarettini, chocolate, aperitivos, muesli, acompañamientos de ensalada, pesto y otras salsas, aderezos de ensalada, platos vegetarianos.

10. Soja y productos con soja

Otros alimentos que pueden contener soja: leche de soja, postres con soja, aceite de soja sin refinar, proteína de soja, tofu, condimentos (salsas de soja, shoyu, tamari, teriyaki, salsa Worcester), miso, tempeh, brotes de soja, untables y platos vegetarianos, surimi, pan y alimentos horneados, hamburguesas, productos con embutidos.

11. Sésamo y productos con sésamo

Semillas de sésamo, aceite de sésamo, pasta de sésamo (tahini), mantequilla de sésamo, harina de sésamo, sal de sésamo (gomashio).

Otros alimentos que pueden contener sésamo: pan, productos horneados, galletas saladas, cereales de desayuno.

12.Apio y productos con apio

Principalmente apio nabo (la raíz del apio), semilla de apio, tallo de apio, hoja de apio.

Otros alimentos que pueden contener apio: zumos vegetales con apio, sal con apio, combinaciones de especias, curry, caldos, sopas, estofados, salsas, productos embutidos y de carne, ensaladas delicatessen (ensalada Waldorf), ensaladas vegetales, ensalada de patata (con caldo), aperitivos.

13. Leche y productos lácteos (incluida la lactosa)

Otros alimentos que pueden contener leche: proteína de leche, caseína, proteínas del suero de la leche, lactoalbúmina, lactoglobulina, lactosa, leche, leche en polvo, nata, nata agria, crema fresca, suero de leche, yogur, kéfir, queso, quark, mantequilla, mantequilla clarificada, margarina con contenido de leche, chocolate, alimentos horneados, cuajo, nougat.

Nota: la leche de cabra, búfala y yegua también presentan problemas de tolerancia similares.

14. Dióxido de azufre y sales de sulfitos (e220-228)

En una concentración de más de 10 mg/kg o mg/l.

Se encuentra principalmente en el vino sulfurado. Se puede encontrar en cantidades más pequeñas, por ejemplo, en purés de patata instantáneos; normalmente en niveles inferores a los que son de declaración obligatoria.

Sin gluten y sin complicaciones

Gestión del gluten en tu negocio

En las siguientes páginas encontrarás los consejos más útiles para saber cómo tratar y operar con el gluten en tu negocio desde que llegan los productos o ingredientes en tu restaurante hasta que sirves los platos en sala a tus clientes.

1. Compra de productos e ingredientes

Es importantísimo comprar los ingredientes a un proveedor certificado. Siguiendo estos sencillos pasos puedes asegurarte de que todos los productos que usas cumplen con la legislación

- Trata con proveedores de confianza que etiqueten sus productos según la legislación vigente.
- Lee detenidamente los ingredientes del producto para saber los que contienen gluten. Además, ten en cuenta que si contiene alguno de los 14 alérgenos, estará marcado claramente en negrita o mayúsculas.
- Algunos fabricantes cambian las recetas de sus productos sin avisar a los clientes. Comprueba la etiqueta cada vez que recibas el producto.
- Conserva el envase como referencia en caso de que un cliente pida verlo.

2. Almacenamiento

- Mantén los ingredientes libres de gluten separados de los que sí contienen.
- Asegúrate de que todos los ingredientes están en envases sellados y claramente etiquetados.
- Almacena los ingredientes con gluten por debajo de los que no tienen.
- Usa pegatinas o envases de colores para identificar los productos o ingredientes con o sin gluten claramente.
- Comprueba regularmente el riesgo de contaminación cruzada y ten un plan en caso de derrame accidental.
- Forma a tu personal e infórmales de los cambios en cocina.

En todas las cocinas existe riesgo de contaminación cruzada. Sigue estos sencillos consejos para evitarla

3. Zona de trabajo

Para evitar la contaminación cruzada es esencial mantener limpias las manos, los utensilios y el equipo en general que utilizaremos

- Limpiar los utensilios antes de usarlos. Limpiarlos a mano o en el lavavajillas elimina el gluten.
- Cocinar primero la comida para celíacos.
- Usa cuchillos y tablas de cortar exclusivas o lávalas bien antes de usarlas.
- Mantén los utensilios y el equipo en general libre de gluten separado del que se use para trabajar con gluten.
- Lávate las manos antes de tratar con ingredientes sin gluten.
- Lava el uniforme y delantal de forma regular.
- Limpia todas las superficies detenidamente.
- Usa delantales exclusivos para preparar los platos sin gluten.

4. Cocinando

No necesitas una cocina especial para preparar platos sin gluten. Sigue estos sencillos pasos para evitar la contaminación cruzada

- Usa una parrilla o una zona de la parrilla específica para la comida sin gluten. Asegúrate de que las comidas con gluten siempre las cocinas después, nunca antes.
- Usa una tostadora específica cuándo prepares pan sin gluten.
- Asegúrate de que la freidora está limpia y tiene aceite nuevo. A poder ser, usa una freidora aparte para cocinar sin gluten.
- Coloca las comidas que no tienen gluten en bandejas para hornear limpias, nunca en las parrillas del horno.
- Usa cepillos y aceite para untar separados del resto, etiquetándolos claramente.
- Algunos ingredientes muy comunes, como la sal y la mantequilla, pueden contener migas de pan. Considera tenerlos separados.
- Cuando uses un horno con ventilador asegúrate que no hay derrames ni harinas que continen gluten cocinándose al mismo tiempo.
- Si tienes una cocina pequeña, prepara los platos del menú para celíacos, cúbrelos y séllalos completamente antes de empezar a preparar los platos con gluten.
- Forma a tu personal para seguir estos procesos. Incluso puedes tener recordatorios en la cocina.
- Ten en cuenta que cocinar a altas temperaturas no elimina el gluten (ni en agua hirviendo, ni en el horno, etc.).

TE RECOMENDAMOS

Si sólo tienes que servir a un cliente celíaco, prepara todos los platos sin gluten juntos en un lugar de la cocina.

5. Gestión en sala

El éxito de cocinar para celíacos empieza en la cocina y sigue en la sala. Con el compromiso de todo el equipo que trabaja cara al público, podemos garantizar el mejor servicio.

El personal debería:

- Conocer la ley de los alérgenos.
- Poder informar a los clientes acerca de qué platos tienen gluten y cuáles no.
- Estar actualizados de todos los cambios en el menú.
- Preguntar a los clientes si siguen alguna dieta especial.
- Recibir formación sobre el gluten.
- Registrar las quejas de los clientes, si hay algún problema.
- Tener acceso a las instrucciones o consejos para servir comida sin gluten.

TE RECOMENDAMOS

QUÉ HACER

· Poner los platos sin gluten primero en el mostrador de servicio.

· Señalar qué comida es sin gluten con etiquetas o colores.

· Etiquetar o identificar de algún modo las cucharas para servir comida sin gluten.

· Asegurarte de que entiendes perfectamente las necesidades de tu cliente.

QUÉ NO HACER

· Usar la misma cuchara para servir platos con y sin gluten.

· Poner pan o crutones de pan en sopas o ensaladas.

· Usar los mismos platos con mantequilla para platos sin gluten. Pueden estar contaminados por migas de pan.

· Si sirves helado, servirlo con una oblea.

6. Puntos a tener en cuenta

- √ Conoce la ley de los alérgenos.
- √ Forma a todo el personal y mantenlo actualizado.
- √ Proporciona información clara a los clientes acerca de qué platos contienen gluten.
- √ Elige proveedores con buena reputación.
- √ Mantén condiciones de almacenaje adecuadas.
- √ Conserva todos los productos sin gluten en su envase original o en envases claramente diferenciados.
- √ Habilita una zona para cocinar sin gluten.
- √ Controla los métodos de preparación y el riesgo de contaminación cruzada.
- √ Proporciona delantales y ropa de cocina diferentes para preparar platos con y sin gluten.
- √ Asegúrate de que el personal se lava las manos cuándo pasa a manipular o preparar platos sin gluten.
- √ Proporciona utensilios diferentes para preparar platos con y sin gluten.
- √ Ofrece los elementos necesarios para asegurarte que todos los productos e ingredientes sin gluten estan claramente identificados.
- √ Revisa la producción de platos sin gluten en auditorias internas.

RECETAS INSPIRADORAS

Propuestas de menús muy actuales **y sin gluten**

Te mostramos un conjunto de fáciles recetas agrupadas en menús temáticos, para que tu oferta sea actual, diferente y sin gluten.

Menú **heatlhy**

ENTRANTE
Lasaña de bocartes, pisto y sopa fría de tomate

PRINCIPAL
Versión de merluza a la gallega cocida en fondo de marisco sobre espuma de ajada y guisantes

POSTRE
Milhojas de manzana y chantilly de bergamotta

Menú **tradición**

ENTRANTE
Fabes con almejas y langostinos en salsa verde

PRINCIPAL
Ropa vieja sin gluten

POSTRE
Torrija caramelizada

Menú **fusión**

ENTRANTE
Carpaccio de langostinos con mayonesa de wasabi

PRINCIPAL
Curry de ternera con arroz de verduras

POSTRE
Brownie de pasta bomba

Menú **fast gourmet**

ENTRANTE
Ensalada de fideos de arroz, langostinos y salsa thai

PRINCIPAL
Perrito caliente al estilo marroquí

POSTRE
Tarta de queso y toffe

Menú
heatlhy

Lasaña de bocartes, pisto
y sopa fría de tomate

Podemos hacer pasta fresca sin gluten utilizando Maizena®, y además es una alternativa saludable

Ingredientes (10pax)

SOPA FRÍA DE TOMATE

80g	Salsa Pomodoro Knorr
200g	Tomate cherry
80g	pepino
80ml	Vinagre de Jerez
120ml	Aceite de oliva
1L	Agua

PISTO

400g	Cebolla
400g	Pimiento rojo
400g	Pimiento verde
200g	Calabacín
5g	Sal

BOCARTES MARINADOS

1Kg	Bocartes
500ml	Agua con gas
100ml	Vinagre de vino blanco
50ml	Vino blanco
20g	Sal

PASTA FRESCA

250g	Maizena®
10ml	Aceite de oliva
4 uni.	Huevos
1 uni.	Clara de huevo
125g	Harina integral de maíz
50ml	Agua
3g	Sal

Elaboración

SOPA FRÍA DE TOMATE

- Mezclar todos los ingredientes en robot, triturar y pasar por colador.

PISTO

- Picar finamente todos los ingredientes.
- Fondear primero la cebolla junto con los pimientos, una vez estén casi hechos añadir el calabacín.
- Sazonar y reservar.

BOCARTES MARINADOS

- Para esta elaboración procuraremos escoger ejemplares de buen tamaño, los cuales evisceraremos y quitaremos la espina central.
- Una vez limpios, los introduciremos en la mezcla de líquidos y con tenerlos sumergidos unos 30-40 minutos será suficiente.
- Retirar de la marinada y conservar en un tupper sumergidos en aceite de oliva.

PASTA FRESCA

- Tamizar la Maizena y la harina de maíz.
- Hacer un volcán y colocar en medio el resto de ingredientes.
- Amasar y dejar reposar durante 1-2 h.
- Estirar, cortar y hervir durante 5 minutos.

MONTAJE

- Poner una base de pisto, encima una lamina de pasta fresca y cubrir con los bocartes.
- Añadir la sopa de tomate fría.
- Acompañar de unas huevas de trucha.

Menú
heatlhy

Versión de la merluza a la gallega cocida en fondo de marisco **sobre espuma de ajada y guisantes**

Usando los fondos profesionales Knorr, evitarás las trazas de gluten en tus preparaciones

Ingredientes (10pax)

ESPUMA AJADA

375g	Patata
100ml	Leche
100ml	Krona Original
100ml	Aceite de oliva
56g	Ajo
-	Pimentón
-	Sal

MERLUZA 2.0

1L	Fondo de Marisco Líquido Knorr
1,2Kg	Merluza
-	Sal

Elaboración

ESPUMA AJADA

- Cocer la patata entera con piel en agua.
- Una vez cocida, atemperar, pelar y cocer con la Krona Original y la leche.
- Por otro lado, dorar los ajos en aceite, añadir el pimentón con cuidado de que no se queme y dejar reposar.
- Decantar hasta obtener un aceite rojo y brillante sin posos.
- Una vez blanda la patata, triturar en thermomix y montar con la ajada hasta obtener una crema color rojiza.
- Colar y meter en un sifón de 1l con 2 cargas.
- Reservar en un baño maría caliente.

MERLUZA 2.0

- Para cocinar la merluza, una vez que esté racionada y sin espinas, llevar a ebullición el Fondo de Marisco Líquido Knorr y colocar las raciones de merluza dentro.
- Hervir un minuto y dejar fuera del fuego durante 5-6 minutos dependiendo del tamaño.
- A la hora del pase, colocar un poco de espuma de ajada en la base, la merluza cocinada encima y terminar con unos guisantes frescos, ajada y escama de sal.

Menú
heatlhy

Milhojas de manzana **y chantilly de bergamota**

En esta receta hemos substituido la harina de trigo por harina fina de maíz Maizena®

Ingredientes (10pax)

GALLETA MILHOJAS

300g Maizena®
400g Azúcar
150g Mantequilla
175g Zumo de naranja

MANZANA

1Kg Manzana Granny Smith
500g Azúcar

CHANTILLY DE BERGAMOTA

500ml Krona Original
50ml Bergamota
1 ud Vainilla
100g Azúcar glacé

CARAMELO DE SIDRA

200ml Sirope de Caramelo Carte d'Or
100ml Sidra

Elaboración

GALLETA MILHOJAS

- Mezclar todos los ingredientes en un robot (la mantequilla debe estar en pomada).
- Batir durante 2 minutos.
- Dejar reposar.
- Extender sobre silpat o papel sulfurizado y hornear a 180ºC durante 3-4 minutos.

MANZANA

- Pelar las manzanas y trocearlas en dados de 2 cm.
- Pasarlas por un bol con el azúcar y dejarlas reposar hasta que el azúcar se disuelva.
- Meter los dados de manzana en el horno sobre un papel sulfurizado o silpat y cocerlos durante 10 minutos a 180ºC removiendo cada 2 minutos.

CHANTILLY DE BERGAMOTA

- Rallar la bergamota y reservar.
- Exprimir el zumo de la bergamota, abrir la vaina de vainilla a la mitad y mezclar con el resto de ingredientes en el robot.
- Montar hasta obtener la textura deseada.

CARAMELO DE SIDRA

- Reducir la sidra en una sartén. Añadir el Sirope de Caramelo Carte d'Or y cocer hasta obtener la textura adecuada.

MONTAJE

- Poner una base de galleta y encima dados de manzana, repetir la operación hasta obtener la altura deseada, acompañar de una quenelle de chantilly de bergamota.
- Salsear con el caramelo de sidra y espolvorear con azúcar glacé.

Menú
tradición

Fabes con almejas y langostinos **en salsa verde**

Evita las trazas de gluten en tus caldos de pescado con el Caldo de Pescado Knorr sin gluten

Ingredientes (10pax)

PARA LES FABES

1Kg	Fabes o alubias blancas
200g	Cebolla
22g	Ajo
3L	Agua mineral
10g	Bicarbonato

PARA LA SALSA VERDE

-	Ajo
10g	Perejil fresco picado
60g	Caldo de Pescado Knorr
200ml	Vino blanco
3L	Agua
200ml	Aceite de oliva
1 uni.	Guindilla cayena
20g	Sal

EL TOQUE FINAL

500g	Langostinos
1Kg	Almejas
30g	Maizena®

Elaboración

PARA LES FABES

- Poner las fabes a remojo en agua del grifo junto con el bicarbonato 12 horas antes. Así favorece la digestión del plato.
- Desechar el agua y poner a cocer las fabes en blanco con el agua mineral la cebolla y el ajo.
- Desespumar el conjunto y si fuese necesario añadir más agua fría. Cocinar durante una hora aproximadamente y reservar.

PARA LA SALSA VERDE

- Picar el ajo finamente y sofreír en el aceite de oliva junto con la guindilla.
- Antes de que el ajo se empiece a dorar, incorporar el vino blanco. Cuando se evapore el alcohol, añadir el agua y el Caldo de Pescado Knorr. Desleir la Maizena® con agua fría e incorporar al Caldo de Pescado Knorr hirviendo para espesarlo ligeramente. Si fuese necesario, rectificar de sal e incorporar el perejil.

EL TOQUE FINAL

- Incorporar la salsa verde a la mitad de la cocción.
- Limpiar bien y purgar las almejas en agua con sal gorda.
- Incorporar las almejas a las fabes junto con los langostinos pelados y dar un hervor hasta que se abran las almejas.
- Rectificar de sal al gusto.

Menú
tradición

Ropa vieja
sin gluten

Asegúrate de tener los alérgenos bajo control en tus bases y salsas con nuestros productos

Ingredientes (10pax)

ROPA VIEJA

2Kg	Ternera, morcillo
1Kg	Contramuslos de pollo
500g	Cebolla
20g	Sal
200ml	Aceite de oliva
500ml	Agua
1L	Fondo de Carne Líquido Knorr
65g	Salsa Pomodoro Knorr

GUARNICIÓN

4 uni.	Huevos
2 uni.	Pan tipo viena congelado sin gluten

Elaboración

ROPA VIEJA

- Cocer las carnes en abundante agua durante una hora aproximadamente y una vez cocinadas, retirar huesos y tendones y desmigar.
- Fondear la cebolla en brunoise muy fina en el aceite e incorporar las carnes, saltear brevemente y añadir el fondo profesional de carne Knorr y la salsa pomodoro Knorr regenerada con el agua.
- Rectificar de sal y servir.

GUARNICIÓN

- Cocer los huevos durante 12 minutos, enfriar y pelar.
- Cortar el pan congelado en la cortafiambres, hornear las láminas brevemente sobre un silpat.

Menú
tradición

Torrija
caramelizada

Controla cada uno de los pasos gracias a las opciones sin gluten de nuestros ingredientes

Ingredientes (10pax)

TORRIJA

500g Pan brioche sin gluten
500ml Huevo líquido pasteurizado
400g Azúcar
1L Leche
300ml Aceite de oliva
1L Krona Original

CARAMELO LÍQUIDO

75g Mantequilla
600ml Sirope de Caramelo Carte d'Or

PRESENTACIÓN

500ml Krona Original
75g Azúcar glacé

Elaboración

TORRIJA

- Batir 250g de huevo en un bol e ir añadiendo 1 l de Krona Original, la leche y el azúcar.
- Verter sobre los panes de brioche (pelados) y dejar infusionar unos 10 minutos por cada lado.
- Pasar las torrijas por el huevo restante y freír.

CARAMELO LÍQUIDO

- En una sartén calentar el Sirope de Caramelo Carte d'Or y añadirle la mantequilla.
- A este caramelo añadirle las torrijas, empaparlas bien en caramelo y dar un breve golpe de horno.

PRESENTACIÓN

- Semimontar el resto de la Krona Original con el azúcar glacé y servir de acompañamiento de las torrijas.

Menú
fusión

Carpaccio de langostino **con mayonesa de wasabi**

Consigue aliños creativos y sin gluten con la Mayonesa Hellmann's Original

Ingredientes (10pax)

CARPACCIO

1Kg Langostinos

ALIÑO

50g Jengibre fresco
200ml Aceite de oliva
5g Pimienta rosa
10g Sal
5g Wasabi en pasta
200ml Mayonesa Hellmann's Original

GUARNICIÓN

30g Micromezclum
200g Tomate

Elaboración

CARPACCIO

- Pelar los langostinos y retirar el intestino, ponerlos entre dos capas de film y pasar por la espalmadera. Congelar.

ALIÑO

- Pelar y picar el jengibre muy fino, mezclar con el aceite.
- Mezclar el wasabi con la Hellmann's Original, reservar.
- Disponer los carpaccios en platos, salpimentar.

GUARNICIÓN

- Pelar y picar el tomate en concassé.
- Disponer el micromezclum en el centro del plato y los dados de tomate junto a la mayonesa de wasabi.
- Terminar aliñando con el jengibre.

Menú
fusión

Curry de ternera
con arroz de verduras

Da un toque asiático a tus recetas con nuestro curry y asegúrate que no llevan gluten

Ingredientes (10pax)

CURRY DE TERNERA

1,11Kg	Ternera, solomillo
100ml	Agua
3g	Sal
1g	Pimienta negra molida
1L	Salsa Curry Knorr

ARROZ DE VERDURAS

500g	Arroz basmati
100g	Setas
100g	Tirabeques
200g	Cebolla
150ml	Aceite de oliva
50ml	Caldo Líquido Concentrado Vegetal

Elaboración

CURRY DE TERNERA

- Limpiar el solomillo, salpimentar y marcar en sartén, retirar.
- Verter el agua en la sartén para recuperar los jugos del solomillo, añadir la Salsa de Curry Knorr y dejar que hierva.
- Cortar el solomillo en tiras e incorporar a la salsa de curry.

ARROZ DE VERDURAS

- Picar en brunoise la cebolla y las setas y pochar, añadir los tirabeques cortados en mitades y reservar.
- Cocer el arroz basmati.
- Una vez tengamos el arroz cocido, poner las verduras nuevamente al fuego, añadir el Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr.
- Incorporar el arroz. Saltear brevemente.

Menú
fusión

Brownie
de pasta bomba

Recetas dulces y sin gluten son posibles con Maizena® y Krona Original

Ingredientes (10pax)

BROWNIE

500g	Cobertura de chocolate sin gluten
230ml	Huevo líquido pasteurizado
210g	Azúcar
250g	Nueces
180g	Mantequilla
130g	Maizena®
5g	Sal

PASTA BOMBA

200ml	Yemas de huevo pasterizada
100ml	Huevo líquido pasteurizado
170g	Azúcar
80ml	Agua

MOUSSE DE CHOCOLATE

325g	Pasta bomba
325g	Cobertura de chocolate sin gluten
500ml	Krona Original

Elaboración

BROWNIE

- Fundir chocolate y mantequilla en el microondas. Por otro lado batir los huevos y el azúcar en una batidora eléctrica, añadir la sal, el chocolate con la mantequilla y las nueces troceadas. Por último añadir la maizena tamizada e incorporarla con una espátula con cuidado.
- Hornear en un molde con papel sulfurizado 180ºC, 20-30 minutos.

PASTA BOMBA

- Poner a montar en la batidora eléctrica la yema y los huevos.
- Cocer el azúcar con el agua hasta 121ºC y verter sobre la mezcla de yema y huevo. Esponjar hasta la textura de lazo.

MOUSSE DE CHOCOLATE

- Fundir la cobertura y mezclar con la mitad de la Krona Original semimontada, añadir la pasta bomba montada tibia y a media mezcla añadir el resto de la Krona muy lentamente.
- Montar el bizcocho del revés: Primero la mousse de chocolate y luego el brownie. Congelar, dar la vuelta y desmoldar.

Menú
fast gourmet

Ensalada de fideos de arroz, **langostinos y salsa thai**

Consigue las salsas más cremosas y sin gluten con Hellmann's Original

Ingredientes (10pax)

SALSA THAI

500ML Mayonesa Hellmann's Original
211g Lima
50g Jengibre
30g Cilantro
80g Tamari (soja sin gluten)
2g Togarashi

ENSALADA

1Kg Fideos de Arroz
1Kg Langostinos
200g Pepino
300g Zanahoria
80g Brotes de bambú
100g Cacahuetes sin sal
13g Menta fresca

Elaboración

SALSA THAI

- Exprimir el zumo de las limas e incorporar a la Mayonesa Hellmann's Original junto con el jengibre pelado y rallado, el tamari, el togarashi y el cilantro picado
- Verter en biberon y reservar.

ENSALADA

- Cocer los fideos en abundante agua con sal, seguidamente pasar por agua fría para cortar su cocción.
- Cocer los langostinos en abundante agua con sal, enfriar y pelar.
- Pelar el pepino y cortar en bastones.
- Pelar la zanahoria y rallar.
- Trocear los cachuetes sin llegar a triturarlos.

MONTAJE

- Colocar los fideos en la base del bol.
- Disponer los bastones de pepino, la zanahoria rallada y los langostinos.
- "Sazonar" con los cacahuetes.
- Acompañar de las hojitas de menta y cilantro.
- Aliñar con la salsa thai cubierto de film agujereado al microondas con el resto de ingredientes.

Menú
fast gourmet

Perrito caliente
al estilo marroquí

La mayonesa Hellmann's Original te permite crear un amplio abanico de posibilidades sin gluten

Ingredientes (10pax)

BABA GANOUSH

2 uni.	Berenjenas
1 uni.	Dientes de ajo
15ml	Aceite de oliva
5g	Comino molido
-	Canela en polvo
25g	Tahini

PEPINO ENCURTIDO

150g	Pepino
350ml	Vinagre
50g	Azúcar

SALSA

120ml	Mayonesa Hellmann's Original
10ml	Aceite de oliva
10g	Ras el hanout
5ml	Zumo de limón

MAÍZ

3 uni.	Mazorcas de maíz
30g	Piñones
20g	Cilantro
30ml	Mayonesa Hellmann's Original

Elaboración

BABA GANOUSH

- Envolver la berenjena en papel de aluminio y cocinar al horno a 180ºC durante una hora.
- Quitarle la piel, cortar en dados y apretar contra un colador para quitarle un poco de jugo.
- Calentar el aceite a baja temperatura con el comino, la canela y el ajo muy picado.
- Triturar la berenjena y condimentar con el aceite, el tahini, el zumo de limón, la pimienta y la sal.

PEPINO ENCURTIDO

- Calentar el vinagre a temperatura media, disolver el azúcar y dejar que se enfríe.
- Cortar el pepino en tiras y añadirlo a la vinagreta.

SALSA

- Calentar el aceite a fuego lento y añadir las especias ras el hanout. Dejar que se enfríe.
- Añadir el aceite con las especias a la mayonesa y sazonar con el zumo de limón.

MAÍZ

- Cocer las mazorcas al vapor y cortarlas en trozos de 5 cm de ancho, poner una brocheta en cada uno.
- Cortar los piñones tostados y el cilantro fresco.

Menú
fast gourmet

Tarta de queso **y toffee**

Las mejores tartas también pueden ser sin gluten

Ingredientes (10pax)

BASE DE GALLETA

200g	Galletas sin gluten
50g	Mantequilla

TARTA DE QUESO

400g	Crema de queso sin gluten
4 uni.	Huevos
140g	Azúcar
2g	Esencia de vainilla
360ml	Krona Original
45g	Maizena®
100g	Sirope de Toffe Carte d'Or

Elaboración

BASE DE GALLETA

- Triturar las galletas en el robot y mezclar con la mantequilla en pomada, extender en un molde y hornear 10 minutos a 150ºC, dejar templar y meter en el congelador durante una hora.

TARTA DE QUESO

- En una batidora eléctrica poner el queso y el azúcar a velocidad baja hasta que quede cremoso, añadir los huevos uno a uno, después la Krona Original, la esencia de vainilla y por último la maizena tamizada.
- Verter en el molde y hornear 1 hora a 165ºC y después 25 minutos más a 100ºC.
- Servir acompañada del Sirope de Toffe Carte d'Or.

Nuestros productos **sin gluten**

Desde Unilever Food Solutions hemos desarollado una amplia gama de productos SIN GLUTEN para que puedas ofrecerlos a tus clientes sin perder un ápice de sabor y calidad en tus recetas.

Caldos Base

Caldo Doble Carne Pastilla Knorr 72 pastillas

Caldo Doble Carne Pastilla Knorr 96 pastillas

Caldo Doble Carne Pastilla Knorr 1Kg

Caldo Pescado Pastilla Knorr 1Kg

Base para Paella Knorr

Krona

Krona Original

Fondos Profesionales

Fondo Profesional de Carne

Fondo Profesional de Pollo

Fondo Profesional de Marisco

Caldos Líquidos Concentrados

Caldo Líquido Concentrado Pollo

Caldo Líquido Concentrado Carne

Caldo Líquido Concentrado Vegetal

Caldo Líquido Concentrado Marisco

Salsas para Pasta

Salsa Pomodoro Knorr

Mayonesas y Salsas frías

Hellmann´s Original 5L.

Hellmann´s Original 3L.

Hellmann´s Original 2L.

Salsas preparación en frío

Salsa de Tomate 10Kg. Knorr

Base de Salsa Española Knorr

Salsas Étnicas

Salsa Étnica Agridulce

Salsa Étnica Curry

Espesantes

Maizena® 25 Kg.

Maizena® 2,5 Kg.

Maizena® Express Clara

Maizena® Express Oscura

Maizena® 1,5 Kg.

Siropes

Sirope de Chocolate

Sirope de Caramelo

Sirope de Toffee

Sirope de Fresa

Sirope de Vainilla

Sirope de Frutas del Bosque

Sirope de Cereza

Sirope de Naranja

Siropes Crujientes

Sirope Crujiente Chocolate Blanco

Sirope Crujiente Chocolate Negro

Postres listos para usar

Crème Brûlée Carte d´Or

Salsa de Vainilla Carte d´Or

Postres deshidratados

Natillas / Crema Catalana Carte d´Or

Panna Cotta Carte d´Or

Tiramisù Carte d´Or

Mousse de Chocolate Carte d´Or

Sorbetto de Limón Carte d´Or

CONTIENEN POR INGREDIENTE*:

	GLUTEN	CRUSTÁCEOS	PESCADO	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	CACAHUETES	SOJA	FRUTOS SECOS	ANHÍDRIDO SULFUROSO (SULFITOS SO_2>10MG)	ALTRAMUCES	MOLUSCOS	HUEVOS	LECHE
CALDO DOBLE CARNE 72 PASTILLAS	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
CALDO DOBLE CARNE 96 PASTILLAS	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
CALDO DOBLE CARNE PASTILLA 1KG.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
CALDO PESCADO PASTILLA 1KG.	—	✓	✓	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—
BASE PARA PAELLA	—	✓	**	**	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—
KRONA ORIGINAL	—	—	—	—	—	—	—	✓	—	—	—	—	—	✓
CALDO LÍQUIDO CONCENTRADO MARISCO	—	✓	**	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—
CALDO LÍQUIDO CONCENTRADO CARNE	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
CALDO LÍQUIDO CONCENTRADO POLLO	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
CALDO LÍQUIDO CONCENTRADO VEGETAL	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
SALSA POMODORO	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
SALSA ÉTNICA AGRIDULCE	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—	—
SALSA ÉTNICA CURRY	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—	✓
MAIZENA 25KG. Y 2,5KG.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
MAIZENA EXPRESS	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	✓
MAIZENA EXPRESS OSCURA	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	✓
SALSA TOMATE 10KG	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
BASE SALSA ESPAÑOLA	—	—	—	—	—	—	—	✓	—	—	—	—	—	—

*Hay implantadas medidas preventivas para minimizar el riesgo de contacto cruzado con estos alérgenos. **El producto puede contener, por contacto cruzado, los alérgenos marcados con dos asteriscos. La información de este documento ha sido preparada usando datos actualizados al momento de su publicación. Si en el envase del producto encuentra diferencias, este hecho puede ser debido a pequeños cambios en la receta, o procesos de fabricación. En estos casos, siempre tome como referencia la información impresa en el envase.

Encuentra tus recetas
e inspiración en www.ufs.com

Unilever Food Solutions España
902 101 543
informacion.foodsolutions@Unilever.com

Unilever Food Solutions