Descubre cómo preparar los platos más vendidos en versión Plant Based.

Descubre nuestros productos y compra online en **ufs.com**

Unilever Food Solutions

Knorr · Carte D'Or · Hellmann's

FRIGO®

Ayudar. Inspirar. Transformar.

LA COCINA Plant Based ES MÁS FÁCIL DE LO QUE CREES.

Una cocina centrada en el mundo vegetal, variada y apetitosa, donde el componente animal se vea reducido para incluir a vegetarianos, veganos y flexitarianos, no es complicado de aplicar si conoces algunos trucos y te rodeas de los productos adecuados.

Desde Unilever Food Solutions te proponemos algunas ideas para que puedas ampliar tu oferta a todos los gustos, sin reinventar tu cocina de siempre, **simplemente convirtiendo tus platos más habituales, en versión plant based.**

¿Qué es el Plant Based?

Es una alimentación basada en el mundo vegetal, con la que podemos conseguir los mismos nutrientes de calidad que con una alimentación tradicional.

¿Sabías qué?

La alimentación del futuro se basará en 50 ingredientes de origen vegetal.

¡Y es más fácil de lo que parece introducirlos en tu cocina habitual!

La lista de los **50 ingredientes vegetales** incluye:

En estos 50 alimentos tienes una amplia variedad de opciones para dar un toque diferenciado a tus platos de siempre.

13 tipos de cereales, granos y tubérculos

12 tipos legumbres y brotes

18 tipos de vegetales

Si quieres saber más, visita el estudio "Los 50 ingredientes del futuro" de Knorr Professional y WWF

3
tipos de setas

4
frutos secos y semillas

Pero ¿por dónde empezar?

Creemos que, con solo unos pocos cambios en tus recetas habituales, puedes crear increíbles platos centrados en vegetales, que abarquen las nuevas demandas y atraigan a más clientes.

En definitiva, se trata de maximizar las ganancias para tu negocio, ¡sin complicaciones!

En esta guía te damos consejos e inspiración para que puedas incorporar deliciosos PLATOS PLANT BASED a tu oferta diaria, incluyéndolos en tu operativa de cocina de manera sencilla.

Cómo preparar algunos de los platos más demandados, **¡100% vegetales y sin renunciar a nada!**

Te damos algunos consejos con los que podrás preparar los platos favoritos de los comensales, reduciendo la carne animal pero manteniendo el sabor que los caracteriza. **¡Convencerás hasta los más carnívoros!**

Ensaladilla rusa

• Utiliza Hellmann's Vegana para emulsionar tu ensaladilla.

• Sustituye el atún por algún tipo de alga fresca para darle un toque de mar.

Pizza

• Utiliza The Vegetarian Butcher NoCarne Picada para tus pizzas BBQ.

• Y decórala con la Salsa Barbacoa de Hellmann's.

Estofados

• Sustituye el caldo de carne por el Caldo de Verduras Knorr.

• Cambia la carne animal por The Vegetarian Butcher NoAlbóndigas.

Pasta boloñesa

• Para hacer la boloñesa utiliza The Vegetarian Butcher NoCarne Picada y la Salsa Pomodoro Knorr.

• Decora el plato con queso vegano rallado.

Croquetas

• Para hacer la bechamel, sustituye la leche animal por bebida de soja o bebida de avena.

• Atrévete con un relleno The Vegetarian Butcher NoPollo y verduras .

Lentejas

• Sustituye el chorizo por una mezcla de The Vegetarian Butcher NoAlbóndigas y The Vegetarian Butcher NoPollo como te mostramos en la receta de la página 28.

Tortilla de patatas

• Sustituye el huevo por harina de garbanzo mezclada con agua.

• Y decórala con una salsa rosa hecha con Hellmann's Vegana y Kétchup Hellmann's.

Arroces y fideuás

• Sustituye el caldo de origen animal por el Caldo Líquido Concentrado de Verduras Knorr.

• Acompaña tus arroces con verduras.

Te presentamos una cocina Plant Based sin complicaciones con nuestras soluciones

Desde Unilever Food Solutions te presentamos un universo de soluciones e ingredientes que te ayudarán en tu día a día a preparar recetas para veganos, vegetarianos y flexiterianos que serán tu mejor versión Plant Based.

Salsa Boloñesa

¿Qué es?

La auténtica salsa boloñesa no es difícil de hacer pero sí requiere tiempo. Con carne de ternera picada, cebolla, ajo, tomate y apio, conseguiremos un ragú que hará las delicias de todo aquel que lo pruebe.

Aquí algunos consejos para que te quede una boloñesa de 10:

- Una vez tengamos todos los ingredientes en la sartén sofriéndose, añadiremos vino blanco o vino tinto y dejaremos que se cocine a fuego lento durante unas 2 horas, así conseguiremos un buen estofado de la carne y que quede semi glaseada.

- También una buena mezcla de especies elevará el sabor de la salsa, por ejemplo utiliza pimienta negra, clavo, nuez moscada y orégano para obtener una boloñesa sabrosa y exquisita.

Crea tu propia **salsa boloñesa 100% vegana** con nuestros productos

Salsa Pomodoro Knorr

+

The Vegetarian Butcher NoCarne Picada

¿Dónde aplicar tu boloñesa vegana?

Te damos algunas ideas de platos que están riquísimos, ¡y para todos los gustos!

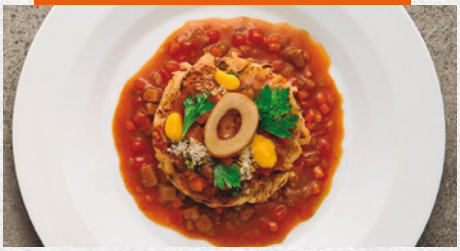
Empanadas rellenas de boloñesa vegana

Lasaña de berenjena o pasta y boloñesa vegana

Calabacines redondos rellenos de boloñesa vegana

Burritos con boloñesa vegetal, verduritas y maíz

Fritata de espaguetis con boloñesa vegana



The Vegetarian Butcher

"Carne" 100% vegetariana elaborada por amantes de la carne para amantes de la carne

HAMBURGUESA CRUDA NOTERNERA

ALBÓNDIGAS NOCARNE

NOPOLLO

NUGGET NOPOLLO

NOHOT DOG

NOCARNE PICADA

Los productos con este logo son veganos, todos los demás productos son vegetarianos.

Todos nuestros productos se distribuyen en congelado y se han congelado mediante proceso IQF (Individually Quick Frozen - Ultracongelados individualmente)

¡Descubre la amplia gama de The Vegetarian Butcher!

HAMBURGUESA CRUDA NOTERNERA

La mejor opción para hackear el consumo de la hamburguesa de ternera tradicional. Con una textura y sabor excepcionales que seducirán hasta a los amantes de la carne y, sobre todo, a los chefs.

NOPOLLO

El NOPOLLO es la obra maestra de The Vegetarian Butcher. ¡Sensacional sabor y ternura! Perfectas en todo tipo de recetas típicas con pollo.

NOHOTDOG

Un clásico reinventado: El HotDog. Elaborado con una base de proteína vegetal. La combinación perfecta entre sabor tradicional e innovación.

ALBÓNDIGAS NOCARNE

Jugosas, vegetarianas y perfectas para calentarlas en salsa de tomate y acompañarlas con pasta. ¡Deliciosas con papas fritas, arroz o pan o simplemente como un snack independiente!

NUGGET NOPOLLO

Nuggets veganos y tan deliciosos como los originales, como todos nuestros productos. ¡Sírvelos con cualquier salsa para dipear y disfrútalos!

NOCARNE PICADA

Tan versátil como la carne picada y además vegana. Fácil de utilizar, puede ser añadida a cualquier salsa directamente. ¡El complemento ideal para lasañas, boloñesas o pizzas!

¿Cómo cocinar The Vegetarian Butcher una vez descongelado?

HAMBURGUESA CRUDA NOTERNERA

- **A la sartén**: Planchear en aceite a media temperatura.
- **Barbacoa/Parrilla:** Pintarla con aceite y asar a la parrilla.
- **Al Horno Combi:** Pintarla con aceite y poner en el horno.

ALBÓNDIGAS NOCARNE

- **A la sartén:** Freír con poco aceite a baja temperatura.
- **Al Horno Combi:** Pintarlas con un poco de aceite y poner en el horno.
- **En Guisos y Salsas:** Introducirlas en cualquier tipo de salsa, cocinando a fuego medio.

NOPOLLO

- **A la sartén**: Freír en aceite por ambos lados a temperatura media.
- **Barbacoa/Parrilla**: Pintar con aceite y asar a la parrilla hasta que coja un tono tostado.
- **Salsas y Guisos**: Añadirlo a la salsa o al guiso al final de su preparación.

NUGGET NOPOLLO

- **A la freidora:** Freír a 180°C durante 3 ó 4 minutos hasta que coja un tono tostado.
- **A la sartén:** Freír los Nuggets de NoPollo en aceite por ambos lados a temperatura media hasta que cojan un tono tostado.
- **Al horno:** Utilizar spray de aceite y hornear a 180°C durante 5 minutos.

NOHOT DOG

- **Al vacío:** Hervir en su propio envase de plástico 10 min/90 °C.
- **Al vapor en un horno Combi:** Cocinar al vapor en horno combi en su envase de plástico 10 min/90.
- **Con aire caliente en un Horno Combi:** Quitar el envase y hornear 6 min/180 °C.
- **Barbacoa/Parrilla:** Retirar el envase de plástico, pintar con aceite y asar.

NOCARNE PICADA

- **Salsas y Guisos:** Añadirla a la salsa o al guiso al final de su preparación. Apta para recalentar.
- **A la sartén:** Freír en aceite a media temperatura durante 2-3min.
- **Al Horno Combi:** Pintar con aceite y poner en el horno. Se recomienda hidratarla previamente.

¿Por qué The Vegetarian Butcher?

1. Equipo de I+D y fábrica propia, con proceso de fabricación de varias patentes pioneras.

2. Portfolio amplio y variado, cubriendo las nuevas necesidades de los consumidores y chefs.

3. Innovación de producto constante con soluciones de gran versatilidad.

4. Portfolio ampliamente VEGANO. 5 de nuestros 6 productos son veganos, y el resto son vegetarianos.

5. Sostenibilidad en el corazón de todo lo que hacemos: reducimos la huella de carbono y el uso de agua vs la carne animal.

6. Inversión potente para construir la marca, invirtiendo 4 décimas más que nuestro principal competidor

Hellmann's Vegana

Hellmann's vegana, con todo el sabor y textura Hellmann's.

Beneficios

- Sin huevo, Sin gluten y Sin lactosa.
- Con 72% de aceite vegetal, rica en ácidos grasos Omega 3 que ayudan a cuidar el colesterol[1].
- Mantiene la textura cremosa y la estabilidad durante el transporte de delivery y take away.
- Ideal para ensaladillas, sándwhich, hamburguesas y salsas frías veganas.
- Una vez abierto se puede conservar en el frigorífico hasta 3 meses.

(1) Contiene 6.6g de Omega 3 AAL (Ácido Alfa Linolénico) por cada 100 g que contribuye al mantenimiento de los niveles normales de colesterol. La cantidad diaria recomendada es de 2g de AAL.

Primerbas Knorr

Mezcla de diferentes plantas aromáticas conservadas en aceite

Caldos Vegetales Knorr

Ideales para enriquecer
y potenciar los sabores

Gama Asiática Knorr

El auténtico sabor asiático de forma fácil con Knorr

Aderezos Líquidos Knorr

Ingredientes naturales
y sabores intensos

Súper Ensaladas Knorr

Mezclas deshidratadas de supercereales,
semillas y verduras 100% naturales

Salsa Pomodoro Knorr

Sorprendente sabor y textura
en tan sólo 5 minutos

11

recetas clásicas en versión Plant Based

Realizadas por el equipo de chefs de Unilever Food Solutions

Receta VEGANA

Alchachofas y pollo vegano al jerez, avellanas fritas y pasas

Ingredientes (10 Pax)

3 Kg	Alcachofas frescas
400 g	**The Vegetarian Butcher NoPollo**
100 g	Uvas pasas
80 g	Avellanas
25 g	**Primerba de Ajo Knorr**
150 ml	Vino manzanilla
0,5 g	Pimienta negra
10 g	Sal
50 g	**Maizena®**
30 ml	**Aderezo Umami Knorr**

Elaboración

- Pelar y preparar las alchacofas, cortar los corazones en cuartos. Saltear bien.
- Incorporar los trozos de **The Vegetarian Butcher NoPollo** y dorar. Ir incorporando las avellanas, el **Primerba de Ajo Knorr** y la pimienta.
- Desglasar a fuego fuerte con el vino, aderezar con el **Aderezo Umami Knorr** y ligar un poco con **Maizena®**.

Coste/ración
2,06€

Receta VEGANA

Arroz vegano con alcachofas, berenjena y pollo vegano salteado, con alioli de azafrán

Ingredientes (10 Pax)

400 g	Cebolla	700 g	Arroz bomba	**25 g**	**Primerba de Ajo Knorr**
120 g	Pimiento verde	2 uni	Berenjena	150 g	Vino blanco
120 g	Pimiento amarillo	**600 g**	**The Vegetarian Butcher NoPollo**	10 g	Sal
1 Kg	Alcachofas	**200 g**	**Hellmann's Vegana**	**40 g**	**Caldo deshidratado Vegetal Knorr**
50 ml	Aceite oliva	0,01 g	Azafrán		

Elaboración

- Preparar este arroz de la misma forma que estamos acostumbrados a prepararlo con carne de pollo.
- Comenzar haciendo una buena marca con las verduras bien pochadas, donde incorporamos los trozos de **The Vegetarian Butcher NoPollo** para que vaya caramelizando.
- Seguido los corazones de alcahchofa y cocinar junto unos minutos.
- A parte, quemar unas berenjenas al fuego y terminarlas al horno hasta que queden bien escalibadas. Una vez listas y tibias, pelar y sazonar ligeramente su carne interor con sal.
- Volviendo al arroz, incorporar el vino y una vez se ha consumido echamos el arroz y mojamos con el **Caldo deshidratado Vegetal Knorr**. Este caldo puede estar preparado previamente o puede incorporarse en polvo directamente con la medida de agua después.
- A media cocción, incluir en el arroz la berenjena en tiras. Cocinar unos 15 minutos y reposar otros 5 min.
- Servir con unos puntos de un alioli suave hecho con la **Hellmann's Vegana**, el **Primerba de Ajo Knorr** y el azafrán en polvo.

Coste/ración
1,64€

Receta VEGETARIANA

Versión vegetariana de nuestras clásicas albóndigas guisadas

Ingredientes (10 Pax)

500 g	Cebolla	200 ml	Vino blanco	600	Patatas
80 g	Ajo	**800 g**	**Salsa Pomodoro Knorr**	500 ml	Aceite para freír
300 g	Pimiento rojo	400 g	Tomates cherry	Cebollino	
300 g	Pimiento verde	**600 g**	**The Vegetarian Butcher NoAlbóndigas**	Laurel	
300 g	Zanahoria			Pimienta	

Elaboración

- Preparar la clásica "salsa española" a través de un sofrito cargado de verduras, tomates cherry, todo muy bien trabajado a fuego lento. Es importante llegar a caramelizar bastante el conjunto.
- Introducir hierbas y especias. Mojar con vino o brandy y la **Salsa Pomodoro Knorr**.
- Cuando la salsa tenga el punto deseado, poner a punto de sal e itroducir **The Vegetarian Butcher NoAlbóndigas**. Cocinar el conjunto unos 10 min suavemente. Corregir el espesor de la salsa.
- Preparar unas patas paja como guarnición.

Coste/ración
1,88€

Receta VEGETARIANA

Pasta fresca a la crema de hongos con albóndigas, rúcula y pistachos

Ingredientes (10 Pax)

80 g	Papardelles	200 ml	Aceite de Oliva Virgen Extra
600 ml	Nata vegana	400 g	Champiñones
80 g	**Primerba de Setas Knorr**	**500 g**	**The Vegetarian Butcher NoAlbóndigas**
50 g	Rúcula		
150 g	Pistachos	**25 g**	**Primerba Finas Hierbas Knorr**

Elaboración

- Preparar una salsa cremosa usando como base una crema vegetal.
- Añadir unos champiñones, especias y una cucharada de **Primerba de Setas Knorr**.
- Incorporar las **The Vegetarian Butcher NoAlbóndigas** y unas hojas de rúcula fresca.
- Cocer la pasta en agua, terminando su cocción dentro de la salsa anterior.
- Preparar a parte un pesto al gusto, en este caso con aceite de oliva, pistachos, la **Primerba Finas Hierbas Knorr** y rúcula fresca. Lo añadimos sobre los papardelles, con unos más pistachos troceados.

Coste/ración
2,05€

Receta VEGANA

Pimientos rellenos de carne vegetal guisada, crema de patata ahumada y jugo ligado de cebolla asada

Ingredientes (10 Pax)

30 uni	Pimientos piquillo en conserva	5 g	Pimienta negra	-	Perejil
300 g	Cebolla	2 g	Orégano	100 ml	Aceite de oliva
20 g	Ajo	2 g	Nuez moscada	**35 ml**	**Aderezo Ahumado Knorr**
500 ml	Vino tinto	**800 g**	**The Vegetarian Butcher NoCarne Picada**	**40 g**	**Roux Oscuro Knorr**
50 ml	Salsa de soja	400 g	Crema de patata	**30 ml**	**Aderezo Umami Knorr**

Elaboración

- Preparar el relleno de los pimientos partiendo de un sofrito bien pochado. Ahí añadimos **The Vegetarian Butcher NoCarne Picada** y continuamos sofriendo otros 10 minutos.
- Añadimos el vino, hierbas, especias y ajo, y dejamos reducir a la mitad. Añadimos más agua, la salsa de soja, el ajo y ponemos a punto de espesor con el **Roux Oscuro Knorr**. Debe quedar una salsa melosa pero algo firme, que aguante el relleno de los pimientos. Dejamos enfriar.
- A parte, hacemos una crema ligera de patata que aderezamos con el **Aderezo Ahumado Knorr**, para tener un punto ahumado.
- También hacemos un jugo vegetal usando un caldo de verduras al cual le subiremos su complejidad con el **Aderezo Umami Knorr**, con perfil de cebolla y ajo asados y caramelizados. Ajustamos su espesor con el **Roux Oscuro Knorr**.
- Rellenamos los pimientos y los servimos sobre la crema de patata ahumada y un cordon de nuestro jugo ligado vegetal.

Coste/ración
1,74€

Receta VEGANA

Chorizo vegano guisado con patatas "rioja style"

Ingredientes (10 Pax)

1,5 Kg	Patatas	10 g	Sal	30 g	Pimientón ahumado
300 g	Cebolla	5 g	Pimentón ahumado	400 g	Garbanzos cocidos
100 g	Ajo	PARA EL CHORIZO VEGANO		50 ml	Vino blanco
100 g	Pimiento verde	**100 g**	**The Vegetarian Butcher NoPollo**	3 g	Orégano
30 g	Pulpa pimiento choricero			3 g	Pimienta negra
20 g	Pimiento choricero seco	**150 g**	**The Vegetarian Butcher NoCarne Picada**	Especias al gusto	
150 ml	Vino blanco			**100 g**	**Maizena®**

Elaboración

- Partimos de un sofrito de ajo y cebolla y pimiento verde. Cascamos patatas y las incorporamos, añadimos sal, pulpa de pimiento choricero, pimientos secos dulces, vino y pimentón ahumado.
- Mojamos con agua o caldo y dejamos cocer suavemente unos 30 minutos.
- Hacia el final de la cocción, introducimos el chorizo vegano y cocemos todo junto. Servir

PARA EL CHORIZO VEGANO

- Molemos en un robot la **The Vegetarian Butcher NoCarne Picada** y **The Vegetarian Butcher NoPollo**. A este picado incorporamos un puré de garbanzos. Aderezamos con una buena cantidad de pimentón dulce y picane si tb se desea. El vino, el orégano, y las especias y la sal.
- Asegurándonos que la mezcla sea más firme pero humeda, añadimos la **Maizena®** y seguimos mezclando muy bien. Usar el létigo si se usa un robot de cocina.
- Dejar reposar esta mezcla 1 hora al menos. Después, formar los chorizos envolviendo por partes en film, y dándoles forma alargada y redonda. Cerrar bien por los extremos y en su conjunto. Cocer así al horno vapor o en cazuela con agua 20 minutos. Sacar y dejar enfriar.
- Cortar en trozos para freír o añadir a un guiso.

Coste/ración
1,17€

Receta VEGANA

Extremadamente falsos Callos (Veganos) con garbanzos fritos

Ingredientes (10 Pax)

2 Kg	Cebolla	**750 g**	**The Vegetarian Butcher NoPollo**	5 g	Comino
100 g	Ajo			5 g	Pimienta negra
500 g	Pimientos rojos	250 g	Tomate frito	5 g	Clavo
200 ml	Aceite de oliva	50 g	Pimentón ahumado	**100 g**	**Maizena®**
		5 g	Guindilla (opcional)	5 g	Orégano
		200 g	Garbanzos		

Elaboración

- Partir de una base de guiso tradicional pochando una buena cantidad de cebolla, ajo, pimientos rojos, añadir vino, especias, pimentón y continuar sofriendo largo y lento durante al menos 2 horas.
- Es importante caramelizar muy bien la cebolla para acercarnos a esa sensación de melosidad que los callos tradicionales aportan y que en esta receta, por ser vegana no conseguiremos de esa forma.
- Esta salsa se puede pasar por la turmix o mantener con sus trozos según el gusto. Aquí hemos pasado el 80 % de la salsa y el otro 20% la dejamos con sus trozos.
- Trocear los trozos de **The Vegetarian Butcher NoPollo** en cuadrados, saltaer un poco para que doren e introducir en nuestra salsa. Cocinar todo un mínimo de 30 minutos a fuego suave. Poner a punto de sazón.
- Servir con unas patatas fritas y unos garbanzos también enharinados en **Maizena®** y fritos, aportanto ese toque criujiente.
- También puede acompañarse de un trozo de chorizo o morcilla vegana si se quiere rematar este trampantojo.

Coste/ración
1,83€

Receta VEGETARIANA

Potaje suave de garbanzos y espinacas, con su "Pilota" y todo

Ingredientes (10 Pax)

200 g	Cebolla	1 g	Pimienta blanca
20 g	**Primerba de Ajo Knorr**	500 g	Espinacas frescas
1,5 Kg	Garbanzos cocidos	**300 g**	**The Vegetarian Butcher NoAlbóndigas**
100 ml	Vino blanco	**35 ml**	**Aderezo Umami Knorr**

Elaboración

- Partimos de un caldo de vegetales aderezado con vino, **Primerba de Ajo Knorr**, hierbas y un toque de **Aderezo Umami Knorr**.
- Añadimos los garbanzos cocidos, aprovechando parte del líquido de la conserva para aportar sabor y textura a nuestro caldo.
- Introducimos **The Vegetarian Butcher NoAlbóndigas** y cocemos el conjunto unos 10 minutos a fuego suave.
- Justo antes de servir, introducimos la espinaca en crudo, ponemos a punto de sal y servimos.

Coste/ración
1,49€

Receta VEGANA

Pollo al ajillo vegano con patatas asadas y cebolla quemada

Ingredientes (10 Pax)

750 g	**The Vegetarian Butcher NoPollo**
200 g	Ajo fresco
10 g	Guindilla (opcional)
120 ml	Vinagre
50 ml	**Aderezo Umami Knorr**
12 ml	Vino blanco
20 g	**Maizena®**
500 g	Patatas baby
200 g	Cebolla

Elaboración

- Preparar los trozos de **The Vegetarian Butcher NoPollo**, cortando en trozos de bocado y marinando todo con ajo fresco, salsa de soja, sal, vinagre, guindillas y vino blanco. Dejamos marinar un mínimo de 15 minutos.
- Mientras hacemos unas patatas cortadas en gajos y con su piel, las horneamos junto a una juliana de cebolla. Asar y dorar.
- En una sartén ancha y con el aceite caliente vamos saltaeando a fuego fuerte los trozos de pollo en varias tandas, incorporando las patatas y la cebolla horneada, tambien por tandas.
- Servir asegurando que el conjunto está jugoso y siempre añadiendo líquidos como el vino, vinagre, o el **Aderezo Umami Knorr** y ligando con un poco de **Maizena®**.

Coste/ración
1,61€

Receta VEGETARIANA

Picadillo o jijas veganas, con huevo frito y pan de maíz crujiente

Ingredientes (10 Pax)

800 g	**The Vegetarian Butcher NoCarne Picada**
200 g	Cebolla
10 g	Ajo
50 g	Pimentón ahumado
4 g	Orégano
150 ml	Txakoli o sidra
5 g	Pimienta
650 g	Huevos
500 g	Patatas
10 g	Tortas de maíz o tortillas

Elaboración

- Macerar la **The Vegetarian Butcher NoCarne Picada** con aceite de oliva, orégano, vino blanco, pimentón al gusto y pimienta. Mantener en reposo unos 15 minutos mínimo.
- En una sartén añadir una cebolla muy picada y saltear. Añadir la preparación anterior y cocinar bien el conjunto. Probar el equilibrio de especias y sabores, a nuestro gusto.
- Servir con huevos fritos, unas tortas de maíz frito asado y patatas. O la guarnición preferida o más local.

Coste/ración
2,03€

Receta VEGETARIANA

Trampantojo de morcilla frita con pimientos

Ingredientes (10 Pax)

500 g	Arroz cocido	10 g	Proteina soja polvo
250 g	**The Vegetarian Butcher NoCarne Picada**	600 ml	Agua
		2 g	Sal
3 g	Pimentón	600 g	Pimientos del piquillo
20 g	Tinta calamar	10 g	Ajo
3 g	Pimienta negra	200 ml	Aceite de oliva

Elaboración

- Cocer el arroz en blanco (agua y sal). Una vez cocido escurrir muy bien y dejar enfriar fuera de nevera mientras escurre todo el agua.
- Mezclar la proteina de soja en polvo con una parte del agua (100ml), sin calentar, y mezclar. Reposar unos minutos. Mover para llegar a obtener una crema espesa, similar a una masa orly.
- En un bol grande mezclar el resto de ingredientes: el arroz cocido, **The Vegetarian Butcher NoCarne Picada**, el resto de agua y las especias. Incorporar la mezcla anterior y mezclar todo bien.
- Con esta mezcla hacer rulos algo gruesos con film y dar forma de morcilla según cada gusto. Cerrar bien prietos y doble film.
- Cocer en agua o horno vapor durante 25 minutos. Enfriar.
- Cortar en medallones y preparar a la sartén de forma habitual. Añadir unos pimientos rojos al ajillo.

Coste/ración
1,09€

Encuentra tus recetas e inspiración
en **www.ufs.com**

www.ufs.com
902 101 543
informacion.foodsolutions@unilever.com