La cocina veggie ha llegado para quedarse.

Inspiración culinaria veggie para llevar tu negocio a la victoria.

Unilever Food Solutions

Veggie es ganar nuevos clientes.

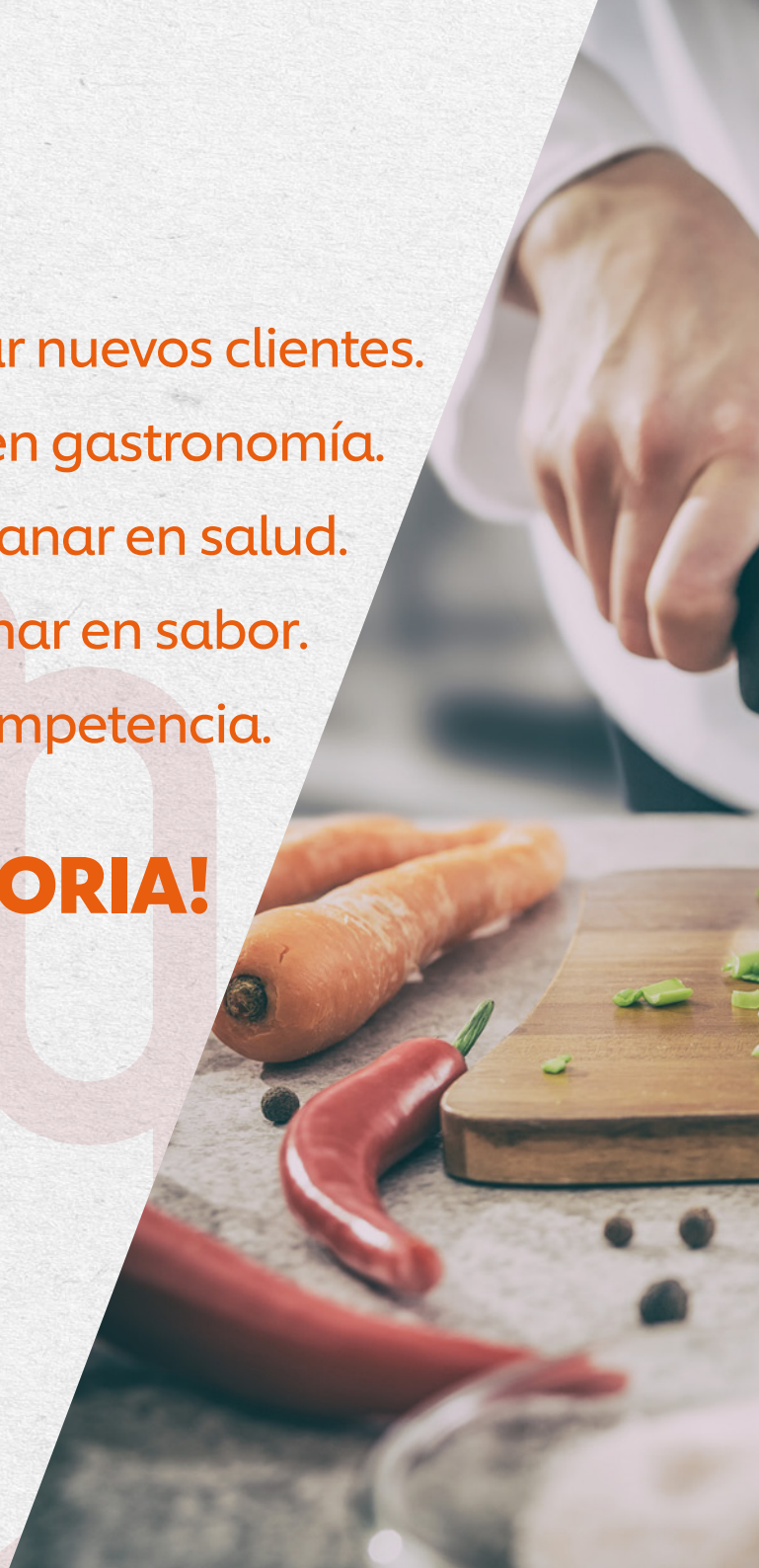
Veggie es ganar en gastronomía.

Veggie es ganar en salud.

Veggie es ganar en sabor.

Veggie es ganar a tu competencia.

Veggie es ¡VICTORIA!



El futuro ya está aquí, y no está hecho con animales

La segunda década del s. XXI estará marcada por un gran cambio de paradigma, que tendrá repercusiones evidentes en el negocio de la hostelería y la restauración.

Los nuevos estilos de vida en clave heathy, los movimientos verdes que demandan más sostenibilidad y las nuevas formas de alimentación, entre ellos la llamada **tendencia Veggie**, que engloba a vegetarianos, veganos y flexitarianos (y en un futuro muy próximo, a todos nosotros), **han hecho que muchos negocios tengan que replantear su oferta, incluyendo platos y recetas en perfecta sintonía con los valores de sus clientes.**

Tendencias que el día de mañana serán hábitos

El mundo está en pleno Veggie Boom

Los veggies han llegado para quedarse y cada vez son más. Lejos de ser una tendencia, o una moda pasajera, el universo que une a veganos, vegetarianos y flexitarianos se expande y esto tiene una repercusión enorme en todos los negocios del sector de la restauración y de la hostelería.

- Hay casi **4 millones de consumidores veggies** en España.
- En el último año, **el 50% de los españoles** ha probado la proteína de origen vegetal*.
- En los dos últimos años, se ha más que doblado **el número de restaurantes que se han sumado a la tendencia Veggie*.**
- Un **67% de flexitarianos adopta una dieta veggie** para prevenir y cuidar su salud.

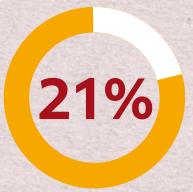
*Fuente: LANTER PAPERS. The Green Revolution 2019, entendiendo la expansión de la ola veggie.

Veganos, flexitarianos y vegetarianos, ¿quiénes son?

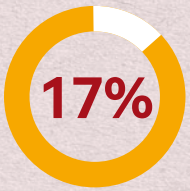
En la etiqueta veggie cabe todo el mundo. Todos somos "veggies" en cierto modo. Solo nos hace falta hacer un clic y tomar consciencia de la relación que se establece entre lo que comemos, cómo se produce, y qué efectos tiene en nuestro organismo.

Motivos para adoptar un estilo de vida veggie*:

Por motivos éticos y animalistas



Por la sostenibilidad



Por motivos de salud

* The Green Revolution - Lantern Papers (www.lantern.es)

¿Qué necesidades o preferencias tienen?

- Prefieren **productos orgánicos** o de Km 0.
- Que todo sea **"sin"**.
- La pasión por **los superalimentos**.
- Suplementación vitamínica.

Flexitarianos

- Semi-vegetarianos.
- Consumen **productos animales de manera puntual**.
- Aumento del **consumo de vegetales y proteínas de origen vegetal**.

Vegetarianos

- Dieta basada en **productos de origen vegetal**.
- Consumen algunos productos derivados de los animales como l**ácteos, huevos o miel**.
- Sustituyen la carne, pescado, aves y mariscos por opciones como las **legumbres, el tofu, seitán**, etc.

Veganos

- **Eliminan todo producto de origen animal:** carne, pescado, lácteos, huevos y miel de su alimentación.
- **Dieta 100% vegetal** en la que los vegetales, frutas, legumbres, semillas y frutos secos juegan un papel principal.
- No es solo una dieta, **es un estilo o filosofía de vida** que busca evitar el sufrimiento, maltrato y muerte de los animales.
- Hacen extensible su forma de pensar, a todos los aspectos de su vida, por ejemplo, vestimenta y cosmética.

Una moda, pero no pasajera

Desde Unilever Food Solutions, siempre con el termómetro puesto en el mercado, con el objetivo de avanzarnos a los nuevos tiempos, para que no nos cojan desprevenidos, hemos detectado que la tendencia veggie, en un futuro inmediato, será una nueva forma de entender la gastronomía que convivirá con las ya existentes.

Un futuro flexitariano, como mínimo

A parte de veganos y vegetarianos, dos mercados que hace muchos años que existen (y que cada vez son menos minoritarios), el hecho de que seamos conscientes de lo que comemos, transformará al consumidor, omnívoro por naturaleza, en flexitariano.

Eso hará que los restaurantes, bares y el resto de los negocios del ámbito gastronómico deberán:

Ofrecer opciones donde **el ingrediente de origen vegetal tenga un marcado protagonismo**.

Cuando se cocine con carne o **proteína de origen animal, ofrecerla de la máxima calidad**, en consonancia con otras materias primas vegetales, del mismo nivel.

En los momentos que sea posible, s**ubstituir la carne por proteína vegetal.**

Contar con dos opciones/variantes, de una misma receta, dependiendo del público al que va dirigido.

No tener una carta aparte para los veggies, sino que **en la misma lo incluya todo.**

Soluciones **con V de Veggie**

Hemos creado tu Plan V

En Unilever Food Solutions hemos diseñado un plan para tu trasformación veggie, a través de nuestros productos e ingredientes en clave vegetal, queremos servirte de guía para que la transformación veggie de tu negocio sea 100% exitosa y rentable.

Bienvenido al futuro de tu negocio

Del mismo modo que las tendencias cambian en función de las necesidades, los restaurantes y negocios gastronómicos deben transformarse y convertirse en estructuras flexibles, capaces de adaptarse a un entorno en constante movimiento.

Restaurante del pasado	Restaurante de la victoria
Hacen distinción entre vegetarianos y carnívoros.	Ofrecen **una carta rica en variedad y sabor**, teniendo en cuenta el origen de las proteínas que incluyen.
Diferencian carne y pescado.	Entienden **la materia prima como un todo**, usando categorías más amplias como: proteína, carbohidrato, legumbre, farináceo, etc.
Se dividen según categorías como: tradicionales, cocina fusión, bar de menú, comida étnica, bocatería, etc.	Son conscientes de que existen los géneros, pero **no lo usan como una limitación** o fin último, sino como un punto de partida.
Conservadores.	Aunque se centren en cocina tradicional, **buscan sorprender** o darle un giro a "la comida de siempre".
Se parecen entre ellos.	Buscan **diferenciarse y ser una apuesta de valor**, y sobre todo de sabor, para el comensal.
Tienen una clientela fija y fiel.	También la tienen, aunque **no tan constante y mucho más proclive al cambio**.
Son un lugar donde dan comida.	Entienden **el negocio de la gastronomía como una experiencia**, algo más que "dar dar de comer". Cuidan todo lo que tiene que ver con la emoción y el confort.
Trabajan con los mismos proveedores que la competencia.	Se esfuerzan por **encontrar aliados estratégicos**, en sintonía con sus valores.

El mundo Veggie no es alternativa de nada

Hasta hace algunos años, los productos como las "hamburguesas vegetales", por ejemplo, se entendían como un substitutivo de las "hamburguesas de carne", pero ya no es así. Los productos e ingredientes de origen vegetal ya no se usan como substituto, sino como una opción más, diferente, que aporta sabor, que no lo intercambia.

Lo vegetal ha venido a sumar, sin duda. Por este motivo, es muy importante que aprendas a incluirlo como un ingrediente más o como un plato más en tu carta.

Atrévete a atraer clientes ofreciendo platos vegetarianos

Lo primero que debes tener en cuenta es que el público veggie suele ser muy exigente con la calidad de la materia prima. Ellos más que nadie han tomado conciencia de que la comida es importantísima para la salud.

- Mejora la satisfacción de tus consumidores con recetas más saciantes.
- También prefieren comidas ligeras y fáciles de consumir.

Un reto creativo

La versatilidad de los ingredientes vegetales es infinita; combinan casi con cualquier materia prima. Tu reto reside en encontrar esas combinaciones que potencien tu oferta desde el sabor. **A continuación te presentamos algunas ideas:**

- **Entrantes vegetarianos:** tempura de verduras, hummus, chips de kale, Snack de garbanzos especiados, patatas con mojo picón u otra salsa, guacamole, coliflor con cúrcuma, baba ganoush o mutabal, albóndigas vegetales, etc.
- Investiga los "súper alimentos" como **la quinoa, el bulgur, el mijo, o el trigo tierno**, etc.
- El *souping* (platos de sopa) es una tendencia en auge que i**nvita a trabajar las verduras y los vegetales de una forma original.**
- Los *Zoodles* o **fideos de vegetales**, también son tendencia gastronómica. Se preparan con productos como calabacín o zanahoria, procesados en un aparato "espiralizador", que los convierte en espaguettis.
- Las **hierbas aromáticas** son la llave a una nueva dimensión de sabor infinita.

Ábrete a un abanico de nuevas victorias.

Una dieta veggie te permite explorar nuevos y atractivos ingredientes, más sanos y seductores.

Una fuente de inspiración veggie destacable para los paladares más exigentes, pudiendo recurrir a productos menos tradicionales en nuestra cocina. Ampliar tus horizontes gastronómicos y abrirte a nuevas oportunidades de negocio te permitirá captar un segmento de público más amplio. Por otro lado, tener una oferta inclusiva y para todos los públicos te ayudará a convencer y que la puerta de tu restaurante se abra a esos grupos con un alto porcentaje de vegetarianos, veganos y flexitarianos entre sus filas.

10 propuestas a explorar

Menú más equilibrado.

Haz crecer tu recetario y conocimiento gastronómico.

Aporta matices y grasas buenas de orígenes no animales; frutos secos y aguacate por ejemplo.

Explora un universo de especias para darle un giro a tus recetas.

Ábrete a una cocina exótica como fuente de inspiración.

Descubre nuevas técnicas de cocina: grill, vacío, fermentados, encurtidos, asados, purés, salsas.

Trabaja con verduras e ingredientes de otras culturas.

Asia es un continente lleno de salsas. Sumérgete en él.

Incrementa la intensidad del sabor de tus elaboraciones.

Crea una alternativa de tus recetas con proteína vegetal.

Con V de "Volveré"

Una ventaja de tener platos de vegetales en tu carta, es que aquellas personas que vengan al restaurante atraídas por esta oferta, tendrán un alto margen de fidelización, pues valorarán muy positivamente que el restaurante se preocupe por la salud de sus comensales. Y si además les gustan tus recetas, la fidelización está asegurada.

Por otro lado, ofrecer platos vegetarianos aumentará tus reservas de grupos, por ejemplo, pues habrá opciones para todos los gustos, facilitando la decisión de compra. Para momentos especiales del año como las navidades, es una gran estrategia incluir recetas saludables en tu carta, pues te harán llegar a nuevos tipos de clientes.

Los
ingredientes
veggie que
siempre han
estado ahí

¡Buen provecho!

Si algo tiene de beneficioso para un negocio esta tendencia es que de las verduras y de las legumbres y otros farináceos se aprovecha todo. El mejor aliado para tu gestión de mermas. **Te damos unas ideas para aprovechar al máximo estos ingredientes.**

Aprovecha la piel

Cebolla: recomendable para dar un toque de sabor a tus caldos y salsas; puedes deshidratarla en el horno para usarla en polvo en tus rebozados.

Patata: usa las pieles como aperitivos para picar; lávalas bien, sécalas y hornéalas a 200 °C con un poco de aceite, sal y especias al gusto.

Aprovecha el tronco

Brócoli, coliflor o alcachofa: pela el tronco, lamínalo a finas tiras y saltéalas, hiérvelas o cocínalas al vapor.

Aprovecha las vainas

Guisantes y habas: cuécelas con otras verduras para enriquecer cremas, o bien tritúralas para usarlas como base para salsas.

Aprovecha las hojas de la verdura

Puerros, cebollas y cebolletas: los tallos altos puedes usarlos para dar sabor a revueltos, tortillas o pasteles salados.

Rábanos, nabos y chirivías: pueden comerse crudas, cocidas, salteadas o en cualquier caldo.

Zanahoria: puedes usarlas para hacer pesto, como substitutivo de la albahaca.

Remolacha: las puedes hervir, saltear o añadir a tortillas y revueltos, ¡incluso hacer smoothies!

Coles, coliflor, brócoli, etc.: van muy bien en caldos y cremas de verduras.

Alcachofas: usa las hojas no muy astillosas para freír y servir como aperitivos.

Hinojo: su sabor suave, dulce y anisado lo hace compatible con zumos, batidos y para acompañar ensaladas, guisos, caldos, etc.

Los mejores ingredientes para tus mejores recetas veggie.

Desde Unilever Food Solutions te presentamos un universo de productos para que tus recetas y platos veggie tengan la máxima calidad.

Soluciones y sabores, en diferentes formatos, que te ayudarán en tu día a día y hacer que la transformación veggie de tu restaurante te lleve inevitablemente a la victoria.

The Vegetarian Butcher

NUEVO

Alternativa 100% vegetariana elaborada por amantes de la carne para amantes de la carne

HAMBURGUESA NOTERNERA

NOCARNE PICADA

NOPOLLO

NUGGET NOPOLLO

NOHOT DOG

NOBRATWURST

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

Hellmann's Vegana

Con todo el sabor
y textura Hellmann's

20 **recetas veggie** para la victoria

Calabacines rellenos de NoCarne

Ingredientes (10 Pax)

2 Kg	Calabacín redondo	10 g	Sal y pimienta
450 g	Queso mozzarella	100 ml	Aceite
400 g	Queso padano	1 L	Agua
1 ramita	Romero	**200 g**	**Salsa Pomodoro Knorr**
100 ml	Aceite de oliva virgen extra	**600 g**	**The Vegetarian Butcher NoCarne Picada**

Elaboración

- Cortar la parte de arriba de los calabacines, vaciar para poder rellenar y reservar.
- Dorar en la sartén la carne del calabacín que hemos vaciado con un chorro de aceite de oliva, sal, pimienta y la ramita de romero fresco.
- Añadir **The Vegetarian Butcher NoCarne Picada** y seguir dorando.
- Añadir el agua y la **Salsa Pomodoro Knorr** y dejar cocinar cocinar hasta que adquiera una consistencia suficientemente densa para poder rellenar los calabacines.
- Retirar la rama de romero, precalentar el horno a 175ºC, rellenar los calabacines y poner el queso mozzarella y padano por encima
- Colocar la parte de arriba que habíamos reservado y cocinar al horno durante 30 minutos.

Goby curry

Ingredientes (10 Pax)

1 Kg	Coliflor	200 ml	Aceite de oliva virgen extra
1 Jg	Romanescu	2 L	Agua
800 g	Cebolla	500 g	Arroz basmati
30 g	Cúrcuma	50 g	Guindilla roja thai fresca
15 g	Pimienta negra molida	**350 g**	**Leche de Coco Knorr**
20 g	Sal	**50 g**	**Primerba Curry Knorr**

Elaboración

- Cortar la coliflor y el romanescu en ramilletes pequeños, lavarlos bien y reservar. Picar la cebolla.
- Poner a calentar a fuego medio-alto (6/9) el aceite de oliva en una sarten ancha y alta. Cuando el aceite esté caliente verter la **Primerba Curry Knorr** y remover durante medio minuto.
- Añadir las cebollas picadas y remover cada poco con la cuchara de madera durante unos 5 minutos. A continuación añadir los ramilletes de coliflor y romanescu. Dejar que se mezcle todo bien, removiendo con cuidado.
- Añadir la **Leche de Coco Knorr**, sal y el agua, con lo que la verdura quedará casi cubierta. Cocinar durante 20 minutos mientras se va removiendo de vez en cuando, con cuidado de no romper la coliflor y el romanescu. Después, dejar cocinar otros 10 minutos más, pero sin la tapa, para que se evapore parte del agua.
- Antes de servir dejar reposar la coliflor y romanescu al curry unos 5 minutos.

PRESENTACIÓN

- Servir con arroz basmati y decorar con cilantro o perejil picado y un toque picante con la guindilla roja thai.

Ramen de miso, shiitake y alga wakame

Ingredientes (10 Pax)

670 g	Fideos udon	300 g	Copos de alga wakame	-	Ajete tierno cortado
2 L	Agua	30 g	Jengibre fresco	-	Sal
400 g	Setas shiitake frescas	200 ml	Salsa de soja	**350 ml**	**Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr**
10 g	Miso rojo	300 g	Maíz cocido (opcional)		
		-	Semillas de sésamo		

Elaboración

PARA EL CALDO

- Poner en una olla grande 2 litros de agua y el **Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr**.
- Incorporar la salsa de soja, las algas wakame, el jengibre entero y las setas shiitake. Dejar cocer durante 30 minutos.
- Con el fuego apagado, añadir el miso rojo. Remover bien, retirar el jengibre y reservar con la tapa encima. Añadir sal al gusto.

PARA LOS FIDEOS

- En una olla diferente cocer los fideos udon. Una vez estén listo, retirar del agua.
- En la misma agua de cocción de los fideos, hervir durante unos 3 o 4 minutos el mini maíz.

PRESENTACIÓN

- Servir el caldo con las setas shiitake y el alga wakame.
- Añadir los fideos.
- Añadir el mini maíz en rodajas.
- Decorar con ajete tierno cortado y semillas de sésamo.

Poke bowl de quinoa, aguacate y NoPollo

Ingredientes (10 Pax)

1 Kg	Aguacate maduro	-	Semillas de sésamo negro	1 L	Agua
300 g	Rabanitos	500 g	Pepino	-	Sal
100 ml	Salsa de soja	300 g	Maíz cocido	**1 envase**	**Quinoa Knorr**
-	Jengibre en polvo	300 g	Tomate cherry	**500 g**	**The Vegetarian Butcher NoPollo**
100 g	Alga nori	-	Lima		

Elaboración

- Calentar el agua e hidratar la **Quinoa Knorr**. Reservar.
- Marcar a la plancha el **The Vegetarian Butcher NoPollo**.
- Pelar los aguacates y cortar longitudinalmente. Cortar los rabanitos en rodajas. Cortar los tomates cherry en cuartos o mitades. Cortar el pepino en rodajas. Cortar el alga nori en tiras.
- Mezclar la salsa de soja con el jengibre en polvo e incorporar a la **Quinoa Knorr**.

PRESENTACIÓN

- En la parte inferior del bowl poner la quinoa con la salsa de soja y el jengibre.
- Como topping poner los aguacates, rabanitos, tomates cherry, pepino y alga nori. Por último, agregar el maiz cocido y el **The Vegetarian Butcher NoPollo**. Añadir sal al gusto.
- Acabar espolvoreando unas semillas de sésamo negro y una rodaja de lima.

Pita vegana de berenjena y garbanzos crujientes con salsa de finas hierbas

Ingredientes (10 Pax)

10 uni	Pan de pita	250 g	Cebolla roja	30 ml	Aceite de oliva
600 g	Berenjena	200 g	Maíz cocido	-	Limón
350 g	Garbanzos cocidos	250 g	Lechuga variada	-	Sal
		-	Comino en semillas	**300 g**	**Hellmann's Vegana**
400 g	Aguacate	-	Cúrcuma	**30 g**	**Primerba Finas Hierbas Knorr**
3 dientes	Ajo	-	Jengibre en polvo	**300 g**	**Maizena®**

Elaboración

PARA LOS GARBANZOS

- Colar los garbanzos. Una vez bien secos, añadir el aceite de oliva y todas las especias al gusto junto con la **Maizena®**. Mezclar bien y apartar el exceso de **Maizena®**. Freír en una freidora hasta que queden bien crujientes. Una vez listos, reservar.

PARA LA VERDURA

- Saltear el ajo bien picado junto con la berenjena en dados pequeños de aproximadamente 1 cm. Apartar del fuego y dejar atemperar. Cortar el aguacate en dados y la cebolla roja en juliana.

PRESENTACIÓN

- Pasar los panes de pita por la plancha hasta que queden ligeramente tostados. Mezclar los garbanzos crujientes con la berenjena, el aguacate y la cebolla. Añadir sal al gusto. Abrir la parte superior y añadir la mezcla junto con las hojas de lechuga. Mezclar la **Hellmann's Vegana** con **Primerba Finas Hierbas Knorr** y un chorrito de limón al gusto. Servir las pitas junto a nuestra salsa.

Guiso de NoBratwurst y garbanzos

Ingredientes (10 Pax)

2 Kg	Pimiento rojo	-	Pimentón dulce	2 Kg	Garbanzos cocidos
2 Kg	Tomate	2 dientes	Ajo	1 L	Vino blanco
1 Kg	Cebolla	2 hojas	Laurel	1 L	Agua
600 g	Kale	100 ml	Aceite de oliva virgen extra	**2 uni**	**The Vegetarian Butcher NoBratwurst**
-	Ras el Hanout	20 g	Sal	**100 ml**	**Aderezo Líquido Umami Knorr**

Elaboración

- Rallar el tomate.
- Poner a pochar el ajo, el pimiento rojo y la cebolla.Cuando esté todo bien pochado, añadir el tomate rallado junto a **The Vegetarian Butcher NoBratwurst** cortado en rodajas y dejar reducir.
- Agregar el pimentón, el Ras el Hanout y el laurel junto con el vino blanco. Dejamos reducir.
- Una vez haya perdido el alcohol, añadir los garbanzos y el agua. Dejar cocer 20 minutos y añadir el kale y el **Aderezo Líquido Umami Knorr**.
- Dejar 10 minutos más al fuego y agregar el umami al gusto. Servir.

DECORACIÓN

- Freír algunas hojas de kale para darle un toque crujiente al plato.

Falafel de bulgur

Ingredientes (10 Pax)

1 Kg	Cebolla roja	300 g	Nueces de pecan	10 g	Comino
200 g	Cilantro	3 dientes	Ajo	**200 g**	**Rebozador Knorr**
20 g	Sal	200 g	Perejil	**1 envase**	**Bulgur Knorr**
200 ml	Aceite de oliva virgen extra	1,8 L	Agua	**50 g**	**Primerba de Albahaca Knorr**
		20 g	Sumaq		

Elaboración

- Hidratar el **Bulgur Knorr** con el agua. Dejar reposar hasta que esté bien hidratado y se enfríe.
- Picar muy bien la cebolla, el cilantro y el perejil y mezclar junto con el **Bulgur Knorr**. Agregar el sumaq y el comino.
- Formar bolitas y Pasar por el **Rebozador Knorr**. Freímos.

PARA LA SALSA

- Preparar el pesto mezclando con las nueces de pecan, el ajo, el aceite de oliva virgen extra y la **Primerba de Albahaca Knorr**. Triturar todo.

DECORACIÓN

- Poner la mezcla de pesto como base, colocar las bolitas de falafel y decorar con nueces de pecan ralladas.

Spaghetti boloñesa de NoCarne Picada

Ingredientes (10 Pax)

1,5 Kg	Spaghetti	20 g	Sal	-	Albahaca
900 g	Apio	10 g	Pimienta negra	**500 g**	**The Vegetarian Butcher NoCarne Picada**
1 Kg	Cebolla	100 ml	Aceite de oliva virgen extra		
3 dientes	Ajo	100 g	Nueces de macadamia	**300 g**	**Salsa Pomodoro Knorr**
800 g	Zanahoria	1 L	Agua		

Elaboración

- Cortar el apio, la cebolla, la zanahoria y el ajo en brunoisse y rehogar en la sartén con el aceite de oliva virgen extra.
- Agregar y pochar el **The Vegetarian Butcher NoCarne Picada**.
- Añadir el agua y la **Salsa Pomodoro Knorr**.
- Una vez se reduzca la salsa, agregar los spaghetti cocidos previamente.

DECORACIÓN

- Servir y acabar con un poco de nuez de macadamia rallada por encima a modo de parmesano y unas hojas de albahaca.

Lasaña de espinacas con ricotta, piñones y pasas

Ingredientes (10 Pax)

2 Kg	Espinacas	10 g	Pimienta blanca
200 g	Piñones	10 g	Sal
150 g	Pasas	500 g	Ricotta
400 g	Cebolla	200 g	Parmesano
80 ml	Aceite de oliva virgen extra	**1 brick**	**Salsa Bechamel Knorr Garde d'Or**
10 g	Nuez moscada	**6 láminas**	**Lasaña Knorr**

Elaboración

- Tostar los piñones e hidratar las pasas.
- Pochar con aceite la cebolla e incorporar las espinacas junto a la nuez moscada, pimienta blanca y sal. Saltear.
- Acabar mezclando con los piñones y las pasas. Fuera del fuego, incorporar el queso ricotta.

PARA MONTAR LA LASAÑA

- En el fondo de una gastronorm 1x1 ponemos un poco de nuestra **Salsa Bechamel Knorr Garde d'Or** y dos láminas paralelas de **Lasaña Knorr** para cubrir. Ponemos parte de nuestra mezla de espinacas y ricotta.
- Volver a repetir la misma acción con las láminas de lasaña y la mezcla de espinacas.
- Terminar con otras dos láminas de lasaña. Verter la **Salsa Bechamel Knorr Garde d'Or** y rallar el parmesano por encima.
- Precalenar el horno y hornear durante 45 minutos a 180ºC.

Lentejas guisadas con patata violeta, calabaza y garam massala

Ingredientes (10 Pax)

600 g	Lentejas pardina	10 g	Comino en polvo	300 g	Calabaza
400 g	Cebolla	10 g	Cúrcuma	250 g	Zanahoria
400 g	Tomate	15 g	Pimentón dulce	200 g	Puerro
80 g	Aceite de oliva virgen extra	30 g	Garam Massala	200 g	Patata violeta
		6 dientes	Ajo	**300 ml**	**Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr**
3 hojas	Laurel	450 g	Pimiento verde		
20 g	Sal	2 L	Agua	-	**Aderezo Líquido Umami Knorr**

Elaboración

- Empezar cortando la cebolla, el tomate, la zanahoria, el puerro y el pimiento verde en cubos de unos 2 cm.
- Sofreír todas las verduras y añadir el pimentón dulce, el comino, la cúrcuma, el garam massala, los ajos chafados y las hojas de laurel.
- Lavar las lentejas y ponerlas al fuego junto con el agua, el **Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr** y todas las verduras previamente pochadas excepto la calabaza y la patata. Cuando empiece a hervir bajaremos el fuego al mínimo.
- Pasados unos 35 minutos añadir la calabaza y la patata chascadas en dados.
- Después de unos 20 minutos, coger un par de cucharones de las lentejas con verduras y triturar.
- Volver a incorporar al guiso y dejar cocer de nuevo 10 minutos.
- Para terminar, añadir el **Aderezo Líquido Umami Knorr** al gusto, que servirá para redondear el guiso.

Arroz paella de verduras

Ingredientes (10 Pax)

150 g	Ajo	2 L	Agua
400 g	Tomate rallado	50 g	Pimentón dulce
100 ml	Aceite de oliva virgen extra	**400 ml**	**Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr**
800 g	Arroz bomba	**300 g**	**Hellmann's Vegana**
400 g	Pimiento rojo	**100 g**	**Primerba de Ajo Knorr**
300 g	Kale		

Elaboración

- En una paellera, poner aceite de oliva y rehogar el ajo con el tomate rallado.
- Agregar el arroz y nacarar.
- Añadir el agua junto con el **Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr**.
- Subir el fuego al máximo hasta llevar a ebullición.
- Una vez hierva, bajar a fuego medio hasta que se consuma el caldo.

DECORACIÓN

- Confitar una cabeza de ajos.
- Freír unas tiras de pimiento rojo y unas hojas de kale.
- Preparar un alioli mezclando la **Hellmann's Vegana** con la **Primerba de Ajo Knorr**, añadiendo el pimentón dulce.
- Una vez listo el arroz, emplatar con la cabeza de ajos, las tiras de pimiento rojo y las hojas de kale. Añadir unos puntos del alioli vegano.

Bocadillo de “calamares” con toque cítrico

Ingredientes (10 Pax)

800 g	Cebolla blanca	10 un	Pan mollete
40 ml	Agua	**20 g**	**Rebozador Knorr**
15 g	Sal	**500 g**	**Hellmann’s Vegana**
30 g	Cilantro	**100 ml**	**Aderezo Líquido Cítrico Knorr**

Elaboración

PARA LOS AROS DE CEBOLLA

- Poner el **Rebozador Knorr** en un bol, añadir agua y desleír hasta obtener una masa líquida. Añadir la sal.
- Sumergir los aros de cebolla previamente cortados en la masa y freír.

PRESENTACIÓN

- Preparar el mollete y disponer los aros de cebolla como si fueran los calamares. Para acompañar, preparar una mezcla con la **Hellmann’s Vegana**, el **Aderezo Líquido Cítrico Knorr** y hojas de cilantro.

Crema de puerro y manzana verde al curry

Ingredientes (10 Pax)

600 g	Cebolla blanca	50 ml	Aceite de girasol	**200 ml**	**Salsa de Curry Knorr**
500 g	Puerro	120 g	Creme fraiche	**200 ml**	**Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr**
400 g	Manzana verde	2 L	Agua		
150 g	Mantequilla				

Elaboración

- Picar la cebolla y el puerro.
- Calentar la mantequilla y el aceite en una cacerola, y pochar la cebolla y el puerro, evitando que se dore.
- Cuando esté traslúcido, añadir la manzana pelada y troceada y rehogar 5 minutos más.
- Añadir la **Salsa de Curry Knorr** y salpimentar.
- Añadir el agua y el **Caldo Líquido Concentrado Vegetal Knorr**.
- Una vez listo, triturar todo bien y añadir la creme fraiche.

Crema de remolacha y citronella con burrata y albahaca

Ingredientes (10 Pax)

3 Kg	Remolacha	10 uni	Burrata fresca	**50 ml**	**Aderezo Líquido Ahumado Knorr**
300 g	Citronella	2 L	Agua	**100 g**	**Primerba de Albahaca Knorr**
100 ml	Aceite de oliva virgen extra	30 g	Pimienta negra	**400 g**	**Leche de Coco Knorr**
150 g	Jengibre	20 g	Sal		

Elaboración

- Pelar y cortar el jengibre en rodajas grandes. Aplastar la citronella y saltear junto con el jengibre en el aceite de oliva virgen extra
- Pelar las remolachas y añadir a la sartén para saltear. Salpimentar.

cubrir de agua, agregar la **Leche de Coco Knorr** y dejar hervir hasta que la remolacha esté cocida.

- Apartar la citronella y el jengibre e incorporar el **Aderezo Líquido Ahumado Knorr**.
- Triturar todo en un robot de cocina hasta que quede bien fino. Si es necesario, pasar por un chino fino. Reservar en nevera.
- Para el aceite de albahaca, mezclar aceite de oliva virgen extra y **Primerba de Albahaca Knorr**.

PRESENTACIÓN

- Servir la crema fría, añadir una burrata abierta y acabar con unos puntos de aceite de albahaca.

NoPollo estilo mediterráneo

Ingredientes (10 Pax)

250 g	Ajo	150 ml	Aceite de oliva virgen extra	1,5 Kg	The Vegetarian Butcher NoPollo
500 g	Cebolla	400 g	Aceitunas kalamata		
1 Kg	Tomate	50 g	Perejil rizado	350 g	Salsa Pomodoro Knorr
3 Kg	Pimiento rojo	1 L	Agua		
40 g	Comino				

Elaboración

- Picar en brunoisse el ajo, la cebolla, el tomate, el comino y el pimiento rojo. Rehogar todo en aceite de oliva virgen extra.
- Cortar también una parte del pimiento rojo en tiras para incorporar a la sartén.
- Cuando esté todo bien pochado, saltear el **The Vegetarian Butcher NoPollo** .
- Incorporar las aceitunas kalamata y salpimentar.
- Para la salsa, añadir el agua y la **Salsa Pomodoro Knorr**, y cocinar a fuego medio.
- Acabar con perejil fresco picado.

Yakitori de NoPollo

Ingredientes (10 Pax)

100 g	Semillas de sésamo blanco	600 g	Cebolla
300 g	Jengibre	2 Kg	The Vegetarian Butcher NoPollo
200 g	Ajo	1 L	Salsa Teriyaki Knorr

Elaboración

- Marinar durante un par de horas el **The Vegetarian Butcher NoPollo** junto con el jengibre cortado en rodajas, el ajo chafado, la cebolla en juliana y la **Salsa Teriyaki Knorr**.
- Embrochetar el **The Vegetarian Butcher NoPollo**, poner en el grill y cocinar a fuego lento.
- Durante la cocción, pintar con la **Salsa Teriyaki Knorr**
- Servir espolvoreando semillas de sésamo blanco.

Ensalada de arroz rojo con verduritas, papaya encurtida y queso feta

Ingredientes (10 Pax)

2Kg	Papaya
400g	Queso feta
200g	Cebolla roja
250g	Aceitunas kalamata
200g	Miso blanco
200g	Rabanitos
20g	Menta fresca en hojas
300ml	Aceite de oliva virgen extra
400g	Mini maíz
50g	Panela
20g	Jengibre fresco rallado
1L	Agua
100g	Brotes de soja
30g	Anís estrellado
1L	Vinagre de Jerez
80g	Pimienta roja en grano
650g	**Arroz Rojo Knorr**
40ml	**Aderezo Líquido Cítrico Knorr**

Elaboración

- Cortar la papaya en cubos. Usando la técnica del envasado al vacío, encurtir las verduras y la papaya. Para ello, colocar el mini maíz, los rabanitos, la cebolla roja y la papaya en bolsas independientes con unos 50ml de vinagre por bolsa, un anís estrellado y unos granos de pimienta rosa. Envasar al vacío cada una de las bolsas y reservar en la nevera durante 48 horas.
- Para el arroz, calentar 1L de agua para hidratar el **Arroz Rojo Knorr**. Reservar dejando enfriar.
- Cortar los rabanitos en láminas y trocear el queso feta. Cortar la cebolla en juliana fina y reservar.
- Preparar la vinagreta, mezclando el aceite de oliva virgen extra, el **Aderezo Líquido Cítrico Knorr**, la panela, el miso, el jengibre y el agua. Reservar.

PRESENTACIÓN

- Montar el plato con el arroz rojo, la papaya, el queso feta, la cebolla roja, el maíz y los rabanitos. Romper con las manos las hojas de menta y decorar por encima. Añadir las aceitunas kalamata.
- Acabar aliñando con la vinagreta.

Espuma de patata con níscalos, trufa negra y huevo poché

Ingredientes (10 Pax)

500 ml	Leche	50 ml	Aceite de oliva virgen extra	20 g	Vinagre
1,5 L	Agua	30 g	Cebollino	**120 g**	**Puré de patatas Knorr**
10 uni	Huevo	20 g	Sal	**100 ml**	**Aderezo Líquido Umami Knorr**
800 g	Níscalos	10 g	Pimienta negra		
30 g	Trufa negra fresca o en conserva			**60 g**	**Primerba de Cebolla Dorada Knorr**

Elaboración

PARA LA ESPUMA DE PATATA

- Preparar el **Puré de patatas Knorr** según las indicaciones del producto añadiendo un poco más de agua hasta que quede una crema, ni muy espesa ni muy líquida.
- Poner la crema de patata en sifón hasta su capacidad máxima junto a dos cargas para sifón. Reservar al baño maría.

PARA LOS NÍSCALOS

- Saltear los níscalos junto con la **Primerba de Cebolla Dorada Knorr** y el aceite de oliva virgen extra. Agregar el **Aderezo Líquido Umami Knorr** y dejar que caramelicen las setas. Reservar.
- Preparar el huevo poché calentando agua hasta ebullición con vinagre. Dejar cocinar durante 3 minutos, sacar y reservar.

EMPLATADO

- Montar el plato poniendo la espuma de patata en el centro, acompañándola de los níscalos y el huevo poché.
- Terminar con unas láminas de trufa y un poco de cebollino recién picado.

Hummus con aguacate y toque ahumado

Ingredientes (10 Pax)

400 g	Garbanzos cocidos	3 dientes	Ajo	10 g	Sal
400 g	Aguacate	60 ml	Aceite de oliva virgen extra	**40 ml**	**Aderezo Líquido Ahumado Knorr**
40 g	Tahini	10 g	Pimentón picante		
10 g	Shichimi togarashi	20 g	Cilantro fresco	**150 g**	**Hellmann's Vegana**
10 g	Comino en polvo				

Elaboración

- Triturar los garbanzos, el aguacate, el tahini, el comino, el ajo, la sal, el pimentón y el **Aderezo Líquido Ahumado Knorr** en un robot de cocina hasta conseguir una textura cremosa.
- Una vez esté todo triturado, incorporar la **Hellmann's Vegana** para darle untuosidad.
- Acabar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, espolvorear el shichimi togarashi y unas hojas de cilantro.

Ñoquis de calabaza al pesto rojo con cremoso de coco

Ingredientes (10 Pax)

1,5 g	Calabaza	30 g	Albahaca fresca	**250 g**	**Maizena®**
10 g	Sal	30 ml	Aceite de oliva virgen extra	**200 g**	**Primerba de Pesto Rojo Knorr**
500 g	Harina de trigo	300 g	Virutas de coco	**400 g**	**Leche de Coco Knorr**
200 g	Piñones	10 g	Nuez moscada		
2 L	Agua	10 g	Pimienta de cayena		

Elaboración

PARA LOS ÑOQUIS

- Precalentar el horno a 200ºC. Asar la calabaza durante 30-40 minutos, hasta que esté tierna y ligeramente dorada. Dejar enfriar. Machacar la carne de la calabaza con un tenedor o un pasapurés y añadir la sal.
- Añadir la **Maizena®** y la harina de trigo. Amasar a mano hasta obtener una masa elástica y no pegajosa. Dejar reposar aproximadamente una hora.
- Dividir la masa en varias partes y hacer cilindros largos de aproximadamente 1,5 cm. de diámetro. Cortar en trozos de aproximadamente 2 cm. Hervir con agua abundante y una pizca de sal hasta que empiecen a flotar.

PARA LA SALSA

- Tostar los piñones y reservar. Diluir la **Primerba de Pesto Rojo Knorr** en aceite de oliva virgen extra hasta que quede bien incorporada. Por otro lado, hidratar la **Leche de Coco Knorr** hasta conseguir una textura cremosa. Añadir un toque de nuez moscada y pimienta de cayena.

PRESENTACIÓN

- Mezclar los ñoquis con la salsa de pesto. Incorporar un poco de la mezcla de leche de coco. Terminar con los piñones troceados, unas hojas de albahaca y las virutas de coco.

Encuentra tus recetas
e inspiración en www.ufs.com

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

Unilever
Food
Solutions